

<b>TABLE DES MATIERES .....</b>	<b>2</b>
<b>DHARMA .....</b>	<b>6</b>
<b>DHARMA .....</b>	<b>6</b>
<b>ICI &amp; MAINTENANT.....</b>	<b>22</b>
<b>LA VIE, UNION DE L'AMOUR &amp; DE LA SAGESSE.....</b>	<b>36</b>
<b>BIEN ETRE.....</b>	<b>52</b>
<b>RESSOURCES PERSONNELLES .....</b>	<b>57</b>
<b>RELATIONS .....</b>	<b>70</b>
<b>EDUCATION .....</b>	<b>72</b>
<b>ACTIONS NON-VIOLENTES SUR LE MONDE.....</b>	<b>73</b>
<b>MANCIES.....</b>	<b>81</b>

---

---

## TABLE DES MATIERES

<b>TABLE DES MATIERES</b> .....	<b>2</b>
<b>TABLE DES MATIERES</b> .....	<b>2</b>
<b>DHARMA</b> .....	<b>6</b>
LE PAPILLON QUI VOLE LEGEREMENT .....	6
MES VOEUX... .....	6
FELICITE .....	6
QUE PRIVILEGIER ? .....	6
VACUITE .....	7
MARA .....	7
PLAISIR & BONHEUR .....	8
A MOURIR NI A VIVRE JE N'AI DE PLAISIR .....	8
QUAND LES CONDITIONS SONT SUFFISANTES, LES CHOSES SE MANIFESTENT. QUAND LES CONDITIONS NE SONT PLUS SUFFISANTES, ELLES SE RETIRENT.....	8
TRIPITAKA .....	8
LES 12 FACTEURS INTERDEPENDANTS .....	9
VANITAS VANITATUM, OMNI VANITAS .....	9
SE LIER D'AMITIE AVEC CE QU'ON REJETTE .....	11
LA PENSEE TENACE DE DELIVRER LES ETRES.....	12
LA REINCARNATION DU PRINTEMPS .....	12
LA FONDATION SUR LAQUELLE REPOSE TOUTE PRATIQUE : L'ETHIQUE .....	12
MEDITATION ET EMOTIONS .....	13
ETRE LIBRE .....	13
REPRESENTATION DU BOUDDHA .....	13
LE MENTAL DIRIGE TOUTES CHOSES.....	13
TRANSFORMER LA SOUFFRANCE EN PLEINE CONSCIENCE .....	14
SPIRITUALITE NON THEISTE.....	14
LE LUKHANG .....	14
LA TETE VIDE .....	15
LE YOGA DU MAITRE .....	15
SANS TARDER ! .....	16
NE PAS ETRE PASSIF DANS SA QUETE.....	16
QUEL BONHEUR ?.....	16
CULTURES ALTERNEES .....	17
LES ETAPES DE LA VOIE.....	17
LA VIE EST ETERNELLE, D'UN MONDE A L'AUTRE .....	17
MANDALA .....	18
L'EVEIL M'INVITE A M'EVEILLER.....	18
« N'ASPIRE PAS, O MON AME, A LA VIE IMMORTELLE MAIS EPUISE LE CHAMP DU POSSIBLE! » PINDARE V° ~ J.-C .....	18
SYMBOLISME DES COULEURS .....	19
LE SYMBOLISME DANS LE TEMPLE TIBETAIN .....	20
LAISSER TOUTE CHOSE .....	21
LES TROIS SEIGNEURS DU MATERIALISME.....	22
<b>ICI &amp; MAINTENANT</b> .....	<b>22</b>
RETOURNER CHEZ SOI .....	22
LAVER SA VAISSELLE .....	22
ALLER A LA RENCONTRE DE SES ADVERSAIRES .....	23
L'ESPRIT ZEN .....	23
UNE FLEUR S'EPANOUIT .....	23
SOYEZ TOTALEMENT PRESENT .....	23
SUPPORTS DE MEDITATION.....	24
SE REVEILLER .....	24
DES TERRITOIRES TRANSCENDANTS COMME VOIE DE GARAGE.....	24
BATIR SA MAISON SUR UN ROC.....	25
RIEN.....	25
A QUEL MOMENT RENAISSÉZ-VOUS ? .....	25

ENTREREZ EN COMMUNION AVEC TOUS LES ETRES DE L'UNIVERS .....	25
POURQUOI EST CE SI DUR DE MEDITER ? .....	26
RITUEL DE MEDITATION .....	26
LE VERITABLE SENS DU VIDE, C'EST L'IMMENSITE .....	26
C'EST SEULEMENT ICI ET MAINTENANT QUE NOUS POUVONS REELLEMENT AIMER .....	27
SAVEZ –VOUS CE QUE VOUS FAITES ? .....	27
ON PARLE D'AUTANT PLUS DE LA MORALE QU'ELLE FAIT DAVANTAGE DEFAUT .....	27
QU'EST CE QUE LE VRAI ZEN ? .....	28
UN CHEMINEMENT SANS RACCOURCI .....	28
COMMENT MEDITER .....	28
TROUBLES AMOUREUX .....	29
RESPIRE, TU ES VIVANT .....	29
LE GOUT DU ZEN .....	30
LA MEDITATION D'ATTENTION .....	30
MEDITATION ET DANGER D'ACCROITRE SA CONFUSION .....	30
VIGILANCE .....	30
LA PATIENCE, VERTU PRINCIPALE POUR OBTENIR L'APAISEMENT DE L'ESPRIT .....	30
UNE NUIT AU CAMPING .....	31
LES TROIS QUALITES A CULTIVER .....	32
ETERNEL A-PRESENT .....	32
LA POSTURE .....	32
LES FRUITS DE LA MEDITATION .....	32
LA MEDIATION MARCHE .....	33
NAISSANCE À LA PATERNITÉ .....	33
LE MAITRE MEDITE TOUJOURS AU MEME ENDROIT SANS QUE CE SOIT UNE HABITUDE .....	33
MIROIR, MIROIR... .....	34
L'ILLUMINATION, C'EST S'ELEVER AU-DELA DE LA PENSÉE .....	34
REVENIR A LA MEDITATION .....	35
LA MEDITATION EST LE QUOTIDIEN, LE QUOTIDIEN EST LA MEDITATION .....	35
TOUCHER SES PROPRES LIMITES .....	36
<b>LA VIE, UNION DE L'AMOUR &amp; DE LA SAGESSE .....</b>	<b>36</b>
DEVELOPPER UNE AMITIE AVEC NOTRE EXPERIENCE PROFONDE .....	36
LE BOUDOIR DES REVES .....	36
PERDRE SON TEMPS A CHERCHER A ATTRAPER DES REFLETS .....	37
RESTER EN PAIX AVEC SES PROBLEMES .....	37
ANGE DE VIE .....	37
LE "ICI ET MAINTENANT" & FAIRE L'AMOUR .....	37
LA SAGESSE: ACCEPTATION COMBLEE D'UNE PRESENCE .....	38
MELONG .....	39
LE BONHEUR DE L'INDIVIDU NOURRIT LE GROUPE .....	39
LE COURAGE EST UN LACHER PRISE .....	40
LE FIL DE NOTRE AMOUR .....	40
LA VERTU .....	40
SEMBLABLES, & POURTANT SI DIFFERENTS .....	40
DROLE DE RELIGION .....	40
LA SAVEUR DU ZEN .....	41
L'ART SANS ART .....	41
JOURNEE DE LA FLAMME .....	41
PHILOSOPHIE PROPEDEUTIQUE POUR LE CHRISTIANISME .....	41
LE NECTAR DU SAGE .....	42
VIVRE « A FLEUR DE SOI » .....	42
A CHAQUE FOIS QU'ELLE CASSE .....	42
MELANCOLIE .....	42
LA GRANDE VAGUE .....	43
LA LIBERTE INTERIEURE .....	43
BARATTE PAR L'ACTION DE L'HOMME ET LA FEMME .....	43
COMMENT NASRUDIN FIT APPARAITRE LA VERITE .....	43
UNIVERSALITE D'UNE FORME .....	44
VIE FAITE D'INSECURITE & D'INCONNU .....	44

LA SCIENCE AMOUREUSE .....	44
LE QUOTIDIEN LIEU D'EXPRESSION .....	45
LA COURBE, OBJET DU DESIR.....	45
LA MOUETTE BLANCHE NE VOLE PAS DU TOUT EN DIRECTION DES POUSSIERES ROUGES .....	45
LA PAIX EST CHAQUE PAS.....	46
QUAND LE FEU ET LA ROSE SERONT UN .....	46
FOUILLER LA TERRE POUR ACCEDER AU CIEL .....	46
ET DE NATURE EN AVENTURES... ..	47
LAISSER ENTRER DE L'AIR FRAIS DANS CE VIEUX SOUS-SOL CONFINE QUI NOUS SERT DE CŒUR .....	47
ETRE LIBRE JUSQUE DANS LA PLEINE JOUISSANCE DU MONDE .....	47
THEATRE.....	48
LE MIEL DE LA VIE.....	48
VOUS ETES VIVANT .....	49
LE BOUDHA GISANT DE CEYLAN.....	49
PEUT ENFERMER AU NOM DE LA LIBERTE ? .....	49
TANTRA & SIMPLICITE .....	50
LE SOURIRE INTERIEUR, VERITABLE ACTE ENERGETIQUE. ....	50
LA OU N'EXISTE PAS LA MORT.....	52
UN ENVIRONNEMENT SACRE .....	52
<b>BIEN ETRE.....</b>	<b>52</b>
APPRECIER CHAQUE MOMENT DE LA VIE, DANS LA MALADIE .....	53
POURSUIVRE NOTRE VOYAGE SUR LA VOIE.....	53
TRANSFORMER L'ENFER EN UNE EXPERIENCE HEUREUSE ET PASSIONNANTE .....	53
LE BON .....	54
PSYCHOTHERAPIE DU CORPS, DE LA PAROLE & DE L'ESPRIT .....	54
LA CHAINE & LA CORDE.....	55
LA RAISON DU CORPS .....	55
CA VOUS FAIT OUI OU ÇA VOUS FAIT NON ?.....	55
LA DOULEUR PAR LE PETIT BOUT DE LA LORGNETTE .....	56
SUJET DELICAT QUE SONT LA DEPRESSION ET LE SUICIDE.....	56
SAVOIR OUVRIR LES PORTES .....	56
PRENDRE SOIN DE SOI, COMME BASE .....	56
<b>RESSOURCES PERSONNELLES .....</b>	<b>57</b>
LE MENAGE DANS VOTRE TETE .....	57
LA RIGIDE IMMOBILITE.....	57
DIRE « JE » EST LE TRAVAIL D'UNE VIE ENTIERE .....	58
DISCIPLINE.....	59
LUNG TA POUR LES NULS .....	59
PHILOSOPHER.....	59
PERMANENTE IMPERMANENCE.....	59
APPRENDRE A SE CONNAITRE .....	60
AU LIEU D'ATTAQUER LES MURS .....	60
LES MONTRES DE CARTAGENA.....	60
OUVERTURE DU FORT INTERIEUR.....	61
CHACUN EST A SOI-MEME LE PLUS LOINTAIN .....	61
RETROUVER UN ETRE CHER QU'ON A PERDU.....	61
JE SUIS LA BLESSURE, ET LE GOUFFRE .....	62
DECIDER DU CHANGEMENT .....	62
SI TU PEUX ETRE FORT SANS CESSER D'ETRE TENDRE.....	63
PAIX INTERIEURE & RECU.....	63
IL SUFFIT DE VOIR .....	63
DE LA RICHESSE DE LA DECEPTION.....	63
UN SYSTEME DE CONNAISSANCE AVANCEE DE L'ESPRIT HUMAIN .....	64
COMPORTEMENTS ADDICTIFS DE FUITE .....	64
LE BONHEUR & LES TROIS CERVEAUX.....	65
LA PART DE L'AUTRE .....	66
SUPERMARCHÉ SPIRITUEL .....	66
« CONNAIS-TOI TOI-MEME ET TU CONNAITRAS [L'UNIVERS] » (FRONTON DE L'ANTIQUE TEMPLE DE DELPHES) ..	67

DU MULTIPLE A L'UNIQUE .....	67
DES BUCHERONS ET LA REPUTATION.....	68
POURQUOI PHILOSOPHER ?.....	69
LE SENS DE LA VIE.....	69
FAIRE DE SON MIEUX AVEC LA OU ON EN EST .....	69
QUELLE CRAVATE METTRE POUR FAIRE PLAISIR A MA MERE ?.....	70
<b>RELATIONS.....</b>	<b>70</b>
L'INTIMITE.....	70
L'AMOUR QUI FRUCTIFIE.....	70
PRENDRE DE SOIN DE SOI ET DES AUTRES .....	71
ETRE BOUDDHISTE DANS LES LIVRES OU SUR UN COUSSIN .....	71
FAIRE L'AMOUR S'APPREND.....	71
LA DEMEURE DES DIEUX .....	72
<b>EDUCATION .....</b>	<b>72</b>
PEUT-ON TROUVER UN TABLEAU EN DEHORS DE L'ESPRIT ? .....	72
APPRENDRE LA LIBERTE ET LA RESPONSABILITE A L'AUTRE .....	73
JEUNESSE OCCIDENTALE .....	73
<b>ACTIONS NON-VIOLENTES SUR LE MONDE.....</b>	<b>73</b>
TOLERANCE SANS SOUMISSION .....	73
SE DETACHER DU RIRE ET DES LARMES.....	74
SOCIETE .....	74
JE SUIS A TOI .....	74
LE DEPLOIEMENT DE LA PAIX .....	74
LA PRECIEUSE VIE HUMAINE .....	75
RESPONSABILITE & SOLIDARITE .....	75
ANARCHISME .....	75
IL FAUT CESSER D'OPPOSER EMIGRATION ET DEVELOPPEMENT.....	76
DE LA LOTERIE A LA TROMPERIE .....	76
LA PENSEE ET L'ACTION .....	76
POUR UNE SOCIETE PROSPERE .....	77
LE BONHEUR .....	77
LA FAMINE SUR LA PLANETE EST UN MASSACRE .....	78
EXPLOITATION INJUSTE.....	78
REPENDRE AUX DEFIS QUE NOUS PROPOSE NOTRE SOCIETE ET SA COMPLEXITE .....	78
JE M'ABIME, JE SUCCOMBE... ..	79
IL NE SUFFIT PAS DE PRIER.....	79
DENONCER OU PAS ? .....	79
ETHIQUE BOUDDHISTE .....	80
LE DROIT A LA PARESSE.....	80
« JE VOUS PROMET LE BONHEUR » (OUI MAIS POUR QUI ?).....	80
ETRE HEUREUX N'EST PAS NECESSAIREMENT CONFORTABLE.....	81
VOULEZ-VOUS SAUVER LE MONDE ? .....	81
<b>MANCIES.....</b>	<b>81</b>

---

---

## DHARMA

---

### LE PAPILLON QUI VOLE LEGEREMENT

mercredi 20 décembre 2006

Le précédent blog bogue ! En voici donc un nouveau, telle est la loi de l'impermanence.

Je débute par une réflexion sur les deux mots « passion » & « enthousiasme ». J'ai longtemps été passionné. Passion vient du latin « passio » qui veut dire souffrance, c'est l'activité qu'on mène jusqu'à l'extrême dans ce qui nous « tient », pour être franc, c'est en fait d'ailleurs plutôt l'activité qui nous mène que l'inverse.

Mais je préfère le mot « enthousiasme » qui veut dire « transport divin » comme on parle de transport amoureux. Pour moi il implique plus d'abord une centration, une écoute, intérieure, en prenant le mot « divin » comme ce qui en nous est de plus beau et de plus fort & ensuite une notion de joie dans l'action.

C'est donc dans la joie & l'enthousiasme que je commence ce nouveau blog, comme la continuité du précédent disparu dans les limbes d'internet.

Mais comme l'écrit magnifiquement Ikkyū (*Nuages fous – Ed Albin Michel – 1991*) :

**« Transmission authentique ou ligne collatérale,**

**On a tort d'en disputer.**

**Ce n'est qu'inscience perpétuelle**

**Et sectarisme égocentrique.**

**On est fatigué du fardeau**

**De l'égoïsme et du sectarisme.**

**On envie le papillon**

**Qui vole légèrement. »**

---

### MES VOEUX...

En général pour la bonne année on se souhaite des vœux, de santé, richesse, sérénité ou que sais-je.

**Je vous souhaite donc de développer sept qualités que vous possédez déjà en vous et que le bouddha nous a décrites comme étant 7 facteurs d'éveil. Vous ne pourrez faire surgir ces qualités par votre volonté, mais vous devrez les développer par une motivation patiente & par la pratique du désir d'être "simplement" présent. Alors vous aurez un esprit clair & vous serez dans la joie, la paix et la liberté.**

**A nous tous, je vous souhaite donc l'attention, l'ouverture, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité.**

---

### FELICITE

dimanche 7 janvier 2007

Ce qu'il y a de super dans les blogs c'est entre autre le partage et les échanges qui peuvent se créer. Ainsi le billet « Société » a amené Phène à repréciser le mot « bonheur » que j'employais, indiquant que le bonheur pouvait être fugitif a contrario de la Félicité.

Et Sylvie cite le mot tibétain Dechen qui veut dire « Félicité Ultime »

On parle certes de la même chose, de cet état de béatitude intérieure qui n'est pas en lien avec le contexte extérieur, c'est pourquoi je parlais de ne pas tomber dans la croyance que la possession matérielle apportera le bonheur.

Je ne connais pas suffisamment le tibétain (et même le Français !) pour connaître toutes les définitions et étymologie. On retrouve cette racine Dé (Ba Dé en Tibétain ou en Laddakhi) dans différents mots qui ont toujours rapport avec le bonheur, comme Delek (dans l'expression Tashi Delek) ou Dewa (La Félicité ou le bonheur qu'on retrouve dans les prières préparatoires « SEM TCHEN TAM TCHÉ DEWA DANG DEWEI GYOU DANG DENPAR GYOUR CHIK » dont on traduit justement le début par « Par le pouvoir et la vérité de cette pratique, Puisse tous les êtres jouir du bonheur et des causes du bonheur »).

Mais on va la retrouver (en Ladakhi en tout cas) aussi dans des acceptations plus « terre à terre » comme Démo (Ba Da drengbou Ma Naro) qui veut dire « beauté » et aussi Deskyit qui veut dire « bonheur et confort », quelque chose de plus matériel donc.

Ce mot est la traduction du sanscrit Sukkhā qu'on retrouve dans « Sukkhāvati », la Terre Pure d'Amithāba dont le Dictionnaire de la Sagesse Orientale (Ed Robert Laffont, 1989) donne la traduction de « Bienheureux Paradis occidental ».

En fait l'objectif n'est pas pour moi de se perdre dans une discussion de sémantique, mais de profiter de cet échange pour bien prendre conscience qu'on recherche tous le Bonheur, cette Félicité ultime, mais que souvent on se trompe en la cherchant dans des conditions matérielles. Comme le soulignait Ambre dans les commentaires du même billet, il faut faire attention de ne pas confondre plaisirs et bonheur, mais ce que je tirerais comme conclusion symbolique de cette discussion c'est que même en cherchant le bonheur on risque souvent de s'égarer dans des plaisirs plus instables, mais sûrement que lorsqu'on atteint les berges de la Félicité on ne se pose plus la question, car on y est.

---

### QUE PRIVILEGIER ?

*Mercredi 10 janvier 2007*

« Nous désirons tous être heureux, nous refusons tous la souffrance. Le bonheur étant le but même de la vie, il importe de rechercher ce qui nous rend le plus heureux. Notre expérience, heureuse ou malheureuse, peut être soit physique, soit mentale et c'est en général l'esprit qui exerce l'influence la plus profonde sur chacun de nous. C'est pourquoi il est si important d'essayer de parvenir à la paix de l'esprit.

Certes le progrès matériel est nécessaire à celui de l'homme, mais si l'on privilégie les choses extérieures au détriment du bien être intérieur, des problèmes naissent de ce déséquilibre. La paix intérieure est la clé : quand nous la possédons, nous sommes capables d'affronter les situations de manière calme et raisonnée. Sans la paix intérieure, quel que soit le confort de notre existence, les circonstances extérieures nous inquiètent, nous perturbent, sapent notre bien-être. »

Tenzin Gyamtso XIV° Dalaï Lama

---

## VACUITE

*lundi 8 janvier 2007*

Les fêtes de fin d'année sont passées, la famille est repartie, le calme retombe sur la maison, nous récupérons les pièces où chacun a pu dormir, et je récupère notre « gompa » la pièce où je médite d'habitude, et qui a servi de salle à coucher, de pièce de jeu (une salle tout en tatamis ! vous imaginez le plaisir des garçons !).

Je reprends donc mes méditations quotidiennes dans cette salle après un arrêt de deux semaines. Pratiquer la méditation est pour moi comme un repère dans l'espace / temps, comme une sensation / souvenir à laquelle je peux revenir quand je me sens partir dans des tensions créées face à des contextes particuliers. Mais je sais aussi que supposer que ma pratique puisse influencer mon bien être dans la journée c'est présumer qu'il y a quelque chose (Moi) de permanent.

Autant il paraît facile (quoique) d'admettre le changement, autant il me semble difficile de vraiment comprendre ce qu'est le fameux « Ici & Maintenant » bouddhiste largement véhiculé dans la culture New age. Nous accompagnons souvent cette idée de « Ici & Maintenant » d'un concept humain de prolongement d'un soi qui va d'un « Ici & Maintenant » à un autre, appuyant celui-ci sur un passé et un futur.

Mais l'Ici & maintenant dépasse complètement cette notion de précédent et de suivant.

En fait tout le paradoxe angoissant (comme tout paradoxe) c'est que dès qu'on prend conscience du moment présent, il n'est déjà plus là. Dès qu'on s'attache aux racines du moment présent, ou à ses résultats futures, il disparaît et nous sommes « ailleurs ». La seule chose dont on pourrait en dire serait le « Cela est » des hindouistes. « Ici & Maintenant » est « Ici & Maintenant », point !

Se figurer qu'il existe un moi continu, même si on l'imagine changeant, qui sauterait de moment présent en moment présent c'est s'attacher à quelque chose de volatile et irréel qui amènera une souffrance quand sous le coup d'effets du sort on voudra s'y accrocher. Ainsi on peut arriver à visualiser qu'on va vieillir, perdre de ses facultés, et déjà ce n'est pas si simple, car combien s'imaginent réellement sous le coup de la vieillesse. Mais quand on subit un handicap suite à un accident ou une maladie on perd souvent rapidement une partie de ses capacités auxquelles on s'attachait, alors il n'y a plus ce « moi » auquel on croyait à se rattacher, on se retrouve seul, face à ... rien de stable.

Mais en réalité on est toujours seul & étant & agissant dans le moment présent, puisqu'il n'y a même pas de « moi » permanent qui le remplit, et la méditation est simplement un entraînement pour prendre conscience de cette solitude. Cette solitude, cette fragilité, cette non existence à laquelle se raccrocher, dans le bouddhisme on appelle cela la vacuité.

La méditation nous exerce à être dans ce vide sans y sombrer, simplement à être, acceptant ce moment qui est, sans le comparer au passé, sans attendre ce qu'il donnera dans le futur. Simplement à voir ce qui se présente et à être avec cela.

---

## MARA

*mercredi 17 janvier 2007*

Pour aller dans la continuation du billet et des commentaires d'hier, si nous prenons les deux mots symboles et diables, nous avons étymologiquement, ce qui peut être réuni (le « symbolon » était un signe de reconnaissance, un objet coupé en deux, dont deux personnes conservaient chacune la moitié & qui réunies devenaient un signe de ralliement;) et ce qui peut être séparé (Dia-bolon). Nous avons en nous ces deux forces sous forme du sentiment d'amour qui cherche à unir et du sentiment de peur qui cherche à séparer pour nous ramener à l'intérieur de nous, l'extérieur étant fantasmé comme l'adversaire (l'autre versant).

Depuis Freud nous savons que ce qui est considéré comme un état psychologique « normal » (qui correspond à la norme de la société) est un état névrotique, c'est à dire en fait un état où il est normal d'être soumis à la peur de l'autre & de s'en défendre (l'état pathologique étant l'état psychotique, le tout lié par des degrés divers).

Mais justement si cet état normal ne l'était pas ?

Dans le Dhammapada, Editions Albin Michel, 1993 (un recueil de vers sur les fondements de la doctrine bouddhique) au verset 8 chapitre I il est dit « Celui qui demeure contemplant le déplaçant, avec des sens bien contrôlés, modéré en nourriture, avec confiance & effort soutenu, Mâra ne peut le renverser comme le vent ne peut renverser une montagne de roc. »

Et ici Mâra est le pendant du « diable » de ce qui sépare, c'est littéralement le « destructeur », l'incarnation des forces de la mort. Mâra symbolise aussi traditionnellement les passions en l'humain qui l'empêchent d'atteindre la sérénité. Ainsi ce verset fait référence au moment où le futur Bouddha est assis sous son figuier où il va atteindre l'éveil, et les dernières pulsions névrotiques du Bouddha vont jaillir sous forme de Mâra qui lui envoie ses trois filles (convoitise, concupiscence & désir) pour le détourner, le séparer, le couper de son éveil. Mais Bouddha dit « je vous connais » et elles deviennent alors des créatures hideuses (perdant leur pouvoir de séparer, de l'éloigner de son chemin). Le fait d'avoir reconnu ses adversaires, il leur fait perdre leur pouvoir, le fait d'avoir reconnu ses pulsions, ses névroses, ses peurs, elles n'ont plus le pouvoir de le séparer de lui-même et il peut alors connaître l'Éveil, l'amour suprême qui voit ce qui réunit tout, sans discrimination.

---

## PLAISIR & BONHEUR

vendredi 19 janvier 2007

« La distinction entre plaisir et bonheur n'implique pas qu'il faille s'abstenir de rechercher des sensations agréables. Il n'y a aucune, raison de se priver de la vue d'un magnifique paysage, d'un goût délicieux, du parfum d'une rose, de la douceur d'une caresse ou d'un son mélodieux, pourvu qu'ils ne nous aliènent pas.

Selon les paroles du sage bouddhiste indien Tilopa au IX<sup>e</sup> siècle: « Ce ne sont pas les choses qui te lient, mais ton attachement aux choses. » Les plaisirs ne deviennent des obstacles que lorsqu'ils rompent l'équilibre de l'esprit et entraînent une obsession de jouissance ou une aversion pour ce qui les contrarie. »

Matthieu Ricard, Plaidoyer pour le bonheur, NiL éditions, 2003

---

## A MOURIR NI A VIVRE JE N'AI DE PLAISIR

lundi 22 janvier 2007

« A mourir ni à vivre je n'ai de plaisir.

Je déposerai ce corps mortel sur le champ,

L'esprit vigilant, la conscience maîtrisée.

Je ne joue pas avec la pensée del amort,

Pas plus que je ne me réjouis de vivre.

J'attends l'heure comme un serviteur qui a terminé sa tâche ».

Sâriputta, Theragâtha

---

## QUAND LES CONDITIONS SONT SUFFISANTES, LES CHOSES SE MANIFESTENT. QUAND LES CONDITIONS NE SONT PLUS SUFFISANTES, ELLES SE RETIRENT.

mercredi 24 janv. 07

Face à la mort d'un proche nous sommes désormais seuls. Dans le passé les rituels de deuil permettaient de partager cette souffrance d'une manière plus collective. Mais c'est en nous qu'on doit principalement trouver le réconfort face à cette douleur qui nous renvoie face à notre propre impermanence.

Cette peur de notre mort se base sur la conception de mort comme « fin ». Et face à ce terme nihiliste nos émotions ne « tiennent plus la route ». D'un point de vue bouddhiste la vision de la mort est différente. Naissance & mort sont des concepts que nous assimilons et qui nous font souffrir, mais le Bouddha a dit qu'il n'y a ni naissance ni mort; ni allée ni venue; ni identique ni différent; ni soi permanent, ni annihilation.

Voilà une petite histoire racontée par Thich Nhat Hanh dans son livre « Il n'y a ni mort ni peur » (Editions de La Table Ronde, 2002) :

« Dans mon ermitage en France, il y a un japonica, un cognassier japonais. Cet arbuste fleurit généralement au printemps, mais je me souviens d'une année où l'hiver avait été assez clément et les boutons de fleurs étaient apparus plus tôt que d'habitude. Mais une nuit, il y a eu un grand coup de froid et le lendemain matin, pendant la marche méditative, j'ai remarqué que tous les bourgeons avaient gelé.

Quelques semaines plus tard, le temps est revenu au beau. En marchant dans mon jardin, j'ai vu qu'il y avait de nouveaux bourgeons sur le japonica manifestant une nouvelle génération de fleurs. Je leur ai demandé:

«Êtes-vous les fleurs mortes avec le gel ou êtes-vous d'autres fleurs?»

Les fleurs m'ont répondu: «Thây, nous ne sommes pas les mêmes, mais nous ne sommes pas différentes non plus. Quand toutes les conditions sont réunies, nous nous manifestons, et quand les conditions ne sont plus réunies, nous nous cachons. C'est aussi simple que cela. »

C'est ce que le Bouddha a enseigné. Quand les conditions sont suffisantes, les choses se manifestent. Quand les conditions ne sont plus suffisantes, elles se retirent. Elles attendent le moment opportun pour se manifester à nouveau.

---

## TRIPITAKA

lundi 29 janvier 2007

Les enseignements du Bouddha Sakyamuni nous sont parvenus principalement sous la forme d'un ensemble de textes que l'on appelle le Tripitaka (Les trois corbeilles ou Déneu Soum en tibétain) rédigés peu de temps après la mort du Bouddha (± 480 av JC) par ses disciples réunis à Râjagriha.

Ces manuscrits furent écrits par ses disciples les plus proches lors du 1<sup>er</sup> concile. Nous avons :

La Discipline (Vinaya Pitaka) précisant l'éthique, consigné par Oupali. Cet ouvrage permet de supprimer l'attachement aux comportements extrêmes. On y trouve les différentes règles de la vie monastique.

Les Discours (Sûtra Pitaka) soulignant l'importance de la concentration, rédigés par Ananda. Cet ensemble de livres devant permettre de mettre fin au scepticisme. C'est à cette « Corbeille » qu'appartiennent le texte sur les 4 Nobles Vérités & la Prajnâpâramitâ.



L'Abhidharma Pitaka, connaissance conduisant à la sagesse, compilée par Mahākāshyapa. Ces ouvrages de métaphysique, philosophie, psychologie et cosmologie, servant à décourager les idées fausses & sectaires par la pratique de méditations pour détruire les émotions perturbatrices et arriver à l'état de Bouddha.

Un autre ensemble d'écrits est important pour certaines branches du bouddhisme, il s'agit des Tantras.

---

## **LES 12 FACTEURS INTERDEPENDANTS**

*mardi 13 février 2007*

Selon le bouddhisme voici les 12 facteurs interdépendants, sortent de chaîne aux maillons qui nous retiennent dans un monde de souffrance. Chaque maillon étant lié au précédent et au suivant dans un lien de causalité. Toute manifestation est issue de ce processus :

- 1 - l'ignorance de cette chaîne (en fait ce qu'on appelle l'ignorance fondamentale qui est l'opposée de la vacuité)
- 2 - l'ignorance engendre l'action volitive
- 3 - l'action engendre la conscience (les facultés de percevoir)
- 4 - la conscience engendre le nom et la forme, l'individualité égocentrée (on parle des 5 agrégats)
- 5 - le nom et la forme engendrent les perceptions sensorielles par les 6 organes des sens (les 5 sens occidentaux et le mental)
- 6 - les six organes des sens engendrent le contact
- 7 - le contact engendre la sensation
- 8 - la sensation engendre le désir
- 9 - le désir engendre l'attachement
- 10 - l'attachement engendre le devenir
- 11 - le devenir engendre la naissance
- 12 - la naissance engendre la vieillesse et la mort

Etre « comme Bouddha » c'est être capable de voir clairement & complètement en chaque acte cette chaîne d'interdépendance. C'est connaître ainsi notre fonctionnement. C'est voir le tourbillon dans lequel nous nous enfermons pour pouvoir en sortir

---

## **VANITAS VANITATUM, OMNI VANITAS**

*vendredi 16 février 2007*

La vacuité est quelque chose qui fait beaucoup parler comme on a pu le voir dans les commentaires. Voici remis en forme un de mes commentaires :

L'ignorance fondamentale est de croire que les choses et les êtres sont ce que nous croyons qu'ils sont.

Si je prends une table, il paraît évident que c'est une table. Et pour des raisons de compréhension et d'échanges sociaux, il est plus simple que tout le monde soit d'accord là dessus. Néanmoins, si nous nous asseyons et nous méditons sur cette table pour essayer de trouver ce qu'est réellement cette table y arriverons nous ?

La table est faite de bois, de colle, de clous, de peinture. Mais est elle un de ces éléments ? Pourtant si nous ôtons un de ces éléments comme tous ceux qui permettent son assemblage, elle ne devient un « tas de bois », est elle encore une table ? Peut on dire aussi que ce tas de bois n'est pas une table ? Pourtant sans ce tas de bois il n'y a pas de table ?

Le menuisier qui a fait la table, est il la table ? Pourtant sans lui pas de table. L'arbre qui a poussé dans la forêt est il la table ?

Une table qu'on ne peint pas, est elle une table ? La peinture serait alors la table ?

Si je coupe tous les pieds de 10 cm est ce encore une table ? Si j'ôte un des pieds est toujours une table ?

Si je me sers de la table à l'envers comme d'un radeau, est ce une table ou un radeau ?

Si je vais voir au niveau moléculaire, atomique, électronique. Il y a alors plus d'espace que de matière ! La table semble être faite de vide. Mais où est alors la table ? Dans ses molécules, l'atome, les atomes, ses électrons ? Pourtant tous les jours, elle perd une partie de ses électrons, jusqu'à quand continuera-t-elle d'être une table ?

On peut en déduire que les objets n'ont pas d'existence « ferme », intrinsèque, en eux-mêmes. Mais cela ne veut pas dire qu'ils n'existent pas non plus. Il suffit le matin, de se lever, mal réveillé, de se cogner le petit doigt de pied contre la table pour se rendre compte qu'ils existent réellement !!!!

La question peut se poser à l'identique sur les humains, et principalement sur nous. De la même manière nous pouvons décider de nous poser pour méditer pour essayer de nous trouver.

Où sommes nous ? Qui sommes nous ? Nous aurons tendance à dire « notre prénom et notre nom ». Pourtant quand on prend refuge dans le bouddhisme on reçoit un nouveau nom (le miens est Tenzin Kunchok), qui suis je Frédéric ou Tenzin Kunchok ? L'un exclu-t-il l'autre ou le contient il ? Qui est Lung Ta ?

Si je perds l'usage d'un sens (comme la voix) ou d'un membre, suis je encore moi même ? Etais je cette voix ? Suis je toujours dans le sans voix ?

## *Lung Ta Zen*

Mais quand j'étais jeune, petit garçon, étais je déjà moi ? Quand je serais vieux, serais je encore moi ? Mais ce moi de maintenant est il le même que lorsque je me suis interrogé de la même manière il y a 20 ans ?

Avant que je naisse, quand mes parents se sont rencontrés et se sont aimés, étais déjà là ? Un célèbre koan zen pose la question "quel visage avais tu avant de naître ?"

Je suis fait de toute mon histoire, celle de mes familles d'origine, celle de mon devenir potentiel. Je suis aussi fait de toutes les rencontres que je fais, mais aussi de tous les êtres vivants en même temps que moi. Je peux être touché par la mort d'un être que je découvre à la TV et que pourtant je ne connais pas.

Je mange ce matin cette orange, par ses éléments elle participe à me constituer. Cueillie dans des terres lointaines, cette personne qui a fait pousser cette orange, cette autre qui l'a cueillie, ces autres qui l'ont transportée, vendue, tous participent à me constituer.

Crois que j'existe en tant que « moi » ferme, définitif, personnel, permanent, détaché du reste du monde, est l'ignorance fondamentale.

Trouver la réponse à ces questions est trouver la vacuité. Le vivre est atteindre un état de sagesse suprême.

Intellectualisme tout cela ?

Pourtant il me semble que cela change tout.

Si je ne suis pas capable de déterminer ce qu'est chaque objet d'une manière objective, permanente et fixe, pourquoi n'accepterais je pas d'entendre toute autre définition donnée par une autre personne ? Il me semble que lorsque l'on vit cela, on ne peut que devenir plus tolérant, non jugeant et non-violent. Devenir sage.

Si je suis capable de vivre consciemment cette vacuité me concernant, je ne peux plus être indifférent au sort d'aucun être vivant, car je sais que nous sommes tous reliés. Je ne peux qu'être rempli de compassion et d'amour.

Dans une telle vue, la vacuité n'est ni nihilisme ni croyance aveugle, elle devient ouverture et respect.

Pour illustrer ce non nihilisme, voici un peu d'humour avec Raymond Devos :

« J'ai lu quelque part:

« Dieu existe, je l'ai rencontré! »

Ça alors! Ça m'étonne!

Que Dieu existe, la question ne se pose pas !

Mais que quelqu'un l'ait rencontré

avant moi, voilà qui me surprend!

Parce que j'ai eu le privilège

de rencontrer Dieu juste à un moment

où je doutais de lui!

Dans un petit village de Lozère

abandonné des hommes,

il n'y avait plus personne.

Et en passant devant la vieille église,

poussé par je ne sais quel instinct,

je suis entré...

Et, là, j'ai été ébloui... par une lumière

intense..., insoutenable.

C'était Dieu... Dieu en personne,

Dieu qui priait!

Je me suis dit:

« Qui prie-t-il ?

Il ne se prie pas lui-même?

Pas lui?

Pas Dieu! »

Non! Il priait l'homme!

Il me priait, moi!

Il doutait de moi

Comme j'avais douté de lui!

Il disait:

- O homme!

si tu existes,  
un signe de toi !

J'ai dit:

- Mon Dieu, je suis là!

Il a dit:

- Miracle!

Une humaine apparition!

Je lui ai dit:

- Mais, mon Dieu,

comment pouvez-vous douter

de l'existence de l'homme,

puisque c'est vous qui

l'avez créé?

Il m'a dit:

- Oui... mais il y a si

longtemps que je n'en ai

pas vu un dans mon église...

que je me demandais si ce n'était

pas une vue de l'esprit!

Je lui ai dit:

- Vous voilà rassuré,

mon Dieu!

Il m'a dit:

-Oui!

Je vais pouvoir leur

dire là-haut:

« L'homme existe,

je j'ai rencontré! »

---

## **SE LIER D'AMITIE AVEC CE QU'ON REJETTE**

*Jeudi 22 février 2007*

Nous échangeons dans un commentaire sur l'accueil de la souffrance, voilà ce qui en est dit dans une pratique que l'on appelle le Lojong. La pratique principale du Lojong étant la méditation « Tong Len » dont j'ai déjà parlé dans mon précédent blog

« Le principe de base de la pratique tibétaine du « Lojong » (ou entraînement de l'esprit) veut qu'on puisse se lier d'amitié avec ce qu'on rejette, ce qu'on considère comme « mauvais » en soi-même et chez les autres. En même temps, on peut apprendre à être généreux envers ce qu'on aime, ce qu'on considère comme « bon ». Si on commence à vivre de cette façon, quelque chose qui a pu être enfoui en soi-même depuis longtemps commence à mûrir. La tradition appelle ce « quelque chose » bodhichitta, ou cœur éveillé. C'est quelque chose qu'on possède déjà mais qu'on n'a, généralement pas encore découvert. .

C'est comme si on était pauvre, sans domicile, affamé et mort de froid et, sans qu'on le sache, il y avait un pot plein d'or juste sous le sol où nous avons toujours dormi. Cet or est comme la bodhichitta. La confusion et la misère proviennent de ce qu'on ne sait pas que l'or est justement là et de la tendance à le chercher constamment ailleurs. Quand on parle de joie, d'illumination, d'éveil, ou bien d'éveiller la bodhichitta, cela veut simplement dire que nous savons que l'or est ici même, et nous nous rendons compte qu'il a toujours été là.

Le message de base des enseignements du Lojong, c'est que s'il y a de la douleur, on peut apprendre à tenir bon sur son siège et à se rapprocher de cette douleur. Inversez le schéma habituel, qui consiste à filer, à s'échapper. On va à l'encontre de sa tendance habituelle et on reste en selle. Le Lojong donne naissance à une attitude différente envers ce qui semble indésirable : si c'est douloureux, on est disposé non seulement à le supporter, mais aussi à laisser la douleur éveiller le cœur et l'attendrir. On apprend à l'embrasser. »

Pema Chödrön, La voie commence là où vous êtes, La Table Ronde, 2000

---

## LA PENSEE TENACE DE DELIVRER LES ETRES

mardi 6 mars 2007

« Dès l'instant où l'esprit a embrassé la pensée tenace de délivrer la masse illimitée des êtres, il a beau être parfois endormi ou dissipé: les flots de ses mérites vont sans cesse grossissant, pareil à l'infini de l'espace.

Cela, le Buddha lui-même J'a déclaré, avec preuves à l'appui, dans la Subâbupricchâ , en faveur des êtres qui n'ont qu'un idéal inférieur.

Celui qui forme le bienveillant projet de guérir quelques hommes de leurs maux de tête acquiert un immense mérite: combien plus celui qui veut les affranchir tous d'une infinie souffrance et les doter d'infinies qualités! »

Sahntideva, La Marche à la lumière ; Bodhicaryavatara, Les Deux Océans, 1987

---

## LA REINCARNATION DU PRINTEMPS

vendredi 9 mars 2007

« Jamais je ne m'habituerai au printemps. Année après année, il me surprend et m'émerveille. L'âge n'y peut rien, ni l'accumulation des doutes et des amertumes. Dès que ..le marronnier allume ses cierges et met ses oiseaux à chanter, mon cœur gonfle à l'image des bourgeons.

Le ciel est lavé, les nuages sont neufs, l'air ne contient plus de gaz de voitures, on ne tue plus nulle part l'agneau ni l'hirondelle, tout à l'heure le tilleul va fleurir et recevoir les abeilles, les roses vont éclater et cette nuit le rossignol chantera que le monde est une seule joie. Tout recommence avec des chances neuves et, cette fois, tout va réussir. J'ai un an de moins que l'an dernier. Non, pas un an, toute ma vie de moins. Je suis une source qui commence. C'est la grande illusion annuelle.

Pourtant, dans l'autre moitié du monde, l'automne est déjà là et a jeté au sol ces merveilles que l'hiver va pourrir.

Mais pour nous que le printemps aborde, l'automne est invraisemblable et l'hiver n'a pas plus de réalité que la mort. »

René Barjavel, La faim du tigre, Editions Denoël, 1966

Ce n'est pas encore le printemps à une 10ne de jours près mais vu la douceur du climat, les arbres bourgeonnent, et c'est pourquoi j'ai pris plaisir à me replonger dans ce texte de Barjavel. Et ces notions de printemps / automne coexistants et se succédant me donnent envie d'examiner brièvement la notion de réincarnation, dont certains commentaires ont pu parler jusque là.

Dans le bouddhisme vajrayana les grands pratiquants sont capables de sentir & d'agir sur leurs énergies intérieures. Ce sont grâce à eux qu'on sait que pour mieux arriver à saisir cette notion de réincarnation on peut considérer le mécanisme du sommeil, le processus onirique & le fonctionnement du réveil. Suivant ces grands maîtres la mort / réincarnation suit le même déroulement que l'endormissement, sommeil, rêve & réveil.

A l'endormissement ils nous disent que nos énergies internes (Lung = « vents ») grossières (celles qui gèrent le métabolisme, qu'on retrouve dans les canaux d'acupuncture) se fusionnent à l'intérieur de nous-même et notre esprit se transforme & devient de plus en plus épuré jusqu'à devenir ce que l'on nomme « La Claire Lumière ». Aussi longtemps que cette Claire Lumière est présente, aussi longtemps nous sommes dans un sommeil profond et cet état ressemble beaucoup à la mort (bien qu'il nous reste un peu de vie pour maintenir les fonctions vitales du corps). Ensuite l'esprit va redevenir de plus en plus grossier et pendant ce processus nous rêvons. Finalement nous retrouvons nos capacités mentales (qui nous permettent le plus souvent de nous souvenir de nos derniers rêves) et nous nous réveillons.

D'après les grands maîtres, lors de notre mort, il se passe quelque chose de similaire : nos énergies se résorbent en nous et notre esprit quitte le plan matériel pour devenir de plus en plus « spirituel » jusqu'à ce que se manifeste la « Claire Lumière » et que nous soyons déclarés comme mort. Après nous passons par ce que les Tibétains appellent les « Bardo » (états intermédiaires) et après les avoir traversés nous revenons à la vie dans un nouveau corps.

---

## LA FONDATION SUR LAQUELLE REPOSE TOUTE PRATIQUE : L'ÉTHIQUE

lundi 12 mars 2007

Dans l'enseignement du Dharma on parle beaucoup de la méditation, axe central de la pratique, et dans celui de la méditation on explique longuement la position, mais en finale la forme ne doit pas l'emporter sur le fond. Ce qui est primordial est de savoir si notre pratique nous permet réellement de moins souffrir, non pas qu'il y ait moins de sujet de souffrance, mais que nous les abordions d'une manière complètement différente, d'un esprit plus léger. Dans le bouddhisme on dit qu'il y a trois poisons : notre haine, notre avidité & notre ignorance, notre expérience spirituelle doit permettre de réduire & évincer définitivement ces perturbations mentales. Telle doit être notre mesure.

Nous avons pu voir avec le Tripitaka que l'enseignement du Bouddha est divisé en trois groupes :

- la discipline de la morale;
- les discours sur la méditation concentrée;
- la connaissance qui explique l'entraînement à la sagesse.

Ils sont à prendre dans cet ordre, voici ce qu'en dit le Dalaï Lama :

« Dans chacun des textes sacrés, la principale pratique est décrite comme un état extraordinaire créé par l'union de l'apaisement de l'esprit » (la méditation concentrée) et la «pénétration spéciale» (la sagesse). Afin de réussir une telle union, nous devons d'abord établir son fondement: la morale.

Pour que la sagesse de la pénétration spéciale élimine les obstacles de manière à obtenir une compréhension véritable et pour se débarrasser des états mentaux faussés dès la racine, nous avons besoin d'une méditation concentrée, c'est-à-dire d'un état de détermination absolue dont toutes les distractions intérieures ont été éliminées. Sinon l'esprit serait trop fragmenté. Sans une méditation concentrée très focalisée, la sagesse n'a pas de puissance.

Pour y arriver, nous devons d'abord éliminer les distractions extérieures en nous entraînant à maintenir la pleine conscience des activités physiques et verbales. Il s'agit d'être constamment conscient de notre activité, de notre corps et de nos paroles. Si nous ne surmontons pas ces distractions, il sera impossible de vaincre les distractions intérieures plus subtiles. C'est en maintenant une pleine conscience que l'on obtient l'apaisement de l'esprit. La pratique de l'éthique doit précéder la pratique de la méditation concentrée.

En considérant les trois pratiques - morale, méditation concentrée et sagesse - nous voyons que chacune sert de base à la suivante. »

Tenzin Gyamtso, Comment pratiquer le bouddhisme, Plon, 2002

---

## **MEDITATION ET EMOTIONS**

*mercredi 14 mars 2007*

Les mêmes questions reviennent, quand on se met à vouloir pratiquer la méditation : En quoi la méditation aide à gérer ses émotions dans la vie quotidienne, et « gérer » (terme très à la mode managériale) est-ce supprimer les émotions de la vie ?

En fait pratiquer la méditation c'est apprendre à voir, à regarder de face, sans juger sans rejeter. Et c'est cet apprentissage qui permet dans la vie quotidienne de prendre conscience de l'émotion qui monte et d'arriver à ne pas se prendre pour cette émotion et à retrouver en soi le calme qui permet de poser des actes adéquats.

Mais cela ne veut pas dire qu'on ne conserve pas d'émotion au quotidien. Face à une injustice on peut laisser monter la colère. Mais on voit cette colère, on n'est pas inconsciemment emmené par elle. On sait que nous ne sommes pas cette colère, mais qu'elle est une énergie face à une iniquité. Et enfin on peut utiliser cette énergie pour chercher à faire cesser l'abus, la persécution, l'injustice.

---

## **ETRE LIBRE**

*jeudi 22 mars 2007*

« Que nous soyons blancs, jaunes ou noirs, quelle que soit notre classe sociale et quel que soit notre âge, nous avons tous, êtres humains et même les animaux, et jusqu'au plus petit insecte, le sentiment que nous sommes un «moi ». Si nous ne comprenons pas la nature de ce moi, nous savons pourtant tous ce qu'il désire: éviter la souffrance et obtenir le bonheur; nous nous en sentons le droit, et nous l'avons. Les manifestations de l'état de souffrance sont innombrables et extrêmement variées et de toutes nous cherchons à nous protéger. Les animaux font de même, et dans ce sens ils sont tout à fait semblables à nous. Mais ils ne savent pas prévoir et manquent de méthodes pour se préserver du mal. Donc si la base de notre motivation est la même - éviter la souffrance, obtenir le bonheur -, nos moyens humains de l'accomplir sont multiples. Sont aussi multiples dans leur apparence les bonheurs que nous recherchons, mais leur base est la même. »

Tenzin Gyamtso, L'enseignement du Dalaï Lama, Editions Albin Michel, 1976

« Comment savoir si on a atteint la plus haute réalisation?

Quand on est libre, on ne (se) demande pas ce qu'il faut faire ou ne pas faire. La libération, c'est la connaissance parfaite de la vérité, non obscurcie par des jugements de bien ou de mal.

Une fois que nous sommes éveillés, nous participons continuellement à la perfection d'être. »

Lama Tarthang Tulkou, L'esprit caché de la liberté, Editions Albin Michel, 1986

---

## **REPRESENTATION DU BOUDDHA**

*vendredi 30 mars 2007*

« Celui qui regarde une représentation du Bouddha doit réaliser qu'il est en train de voir un archétype transcendantal à son image. »

Anjan Chakraverty, Mandalas & Tangkas, Collections privées du monde entier et de sa Sainteté le Dalaï Lama, Guy Trédaniel Editeur, 1998

---

## **LE MENTAL DIRIGE TOUTES CHOSES**

*vendredi 20 avril 2007*

« Les grandes personnes m'ont conseillé de laisser de côté les dessins de serpents boas ouverts ou fermés, et de m'intéresser plutôt à la géographie, à l'histoire, au calcul et à la grammaire. C'est ainsi que j'ai abandonné, à l'âge de six ans, une magnifique carrière de peintre.

J'avais été découragé par l'insuccès de mon dessin numéro 1 et de mon dessin numéro 2. Les grandes personnes ne comprennent jamais rien toutes seules, et c'est fatigant, pour les enfants, de toujours et toujours leur donner des explications. »

Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince, Editions Gallimard, 1946

## *Lung Ta Zen*

« Tanhâ, le désir avide, la soif des plaisirs des sens (kâma-tanhâ), est la principale cause de la souffrance, celle contre laquelle une lutte systématique doit être engagée.

Cette soif, et cette lutte, s'applique aux cinq sens qui nous sont familiers, mais aussi au sixième (suivant le bouddhisme) : le mental. La Soif de théoriser, ratiociner, supposer, professer, croire, opiner et jouir de ses opinions, est peut-être la plus pernicieuse de toutes, car moins connue, moins habituellement critiquée par la morale courante et combien plus épouvantable dans ses conséquences. »

Jean-Pierre Schnetzler, La Méditation Bouddhique, une voie de libération, Editions Albin Michel, 1994

« Le mental dirige toutes choses, le mental y prédomine, tout provient du mental.

Comme la roue du char suit le sabot du bœuf, la souffrance suit qui parle ou agit avec un mauvais mental. »

Dhammapada (Les dits du Bouddha)

---

### **TRANSFORMER LA SOUFFRANCE EN PLEINE CONSCIENCE**

*lundi 30 avril 2007*

« Dans le Soutra de la mise en mouvement de la roue du Dharma (Dhamma Cakka Pavattana Sutta) il y a trois points caractéristiques :

Le premier est l'enseignement de la voie du milieu. Le Bouddha voulait que ses cinq amis se libèrent de l'idée selon laquelle l'austérité est la seule pratique correcte. Il avait compris par sa propre expérience que si l'on se détruit la santé, on n'a plus d'énergie pour réaliser le chemin. L'autre extrême à éviter, a-t-il ajouté, est de tomber dans les plaisirs sensuels - être sous l'emprise du désir sexuel, rechercher la gloire, manger sans modération, trop dormir ou être avide de possessions.

Le deuxième point est celui des quatre nobles vérités. Identification de la souffrance, compréhension de la souffrance, identification des causes de la souffrance, suppression des causes de la souffrance, reconnaissance de l'existence du bien-être, obtention du bien-être, identification du chemin qui mène au bien-être, parcours de ce chemin jusqu'au bout et réalisation de la libération totale.

Le troisième point est l'engagement dans le monde. Les enseignements du Bouddha ne doivent pas nous faire fuir la vie, ils doivent au contraire nous aider à mieux vivre avec nous-mêmes et le monde. Le noble sentier des huit pratiques justes comprend la parole juste et les moyens d'existence justes. Ces enseignements s'adressent à ceux qui vivent dans le monde, qui ont besoin de communiquer les uns avec les autres et de gagner leur vie.

Le Soutra de la mise en mouvement de la roue du Dharma est rempli de joie et d'espoir. Il nous enseigne à reconnaître la souffrance pour ce qu'elle est, et à transformer la souffrance en pleine conscience, compassion, paix et libération. »

Thich Nhat Hanh, Le cœur des enseignements du Bouddha, La Table Ronde , 2000

---

### **SPIRITUALITE NON THEISTE**

*mardi 1er mai 2007*

« L'approche bouddhique de la spiritualité est non théiste. Elle ignore le principe d'une divinité extérieure. Il n'existe donc aucune possibilité d'obtenir quelque promesse de cette divinité, que l'on puisse rapporter ici-bas. L'approche bouddhique de la spiritualité est étroitement liée à un éveil à l'intérieur de nous-mêmes plutôt qu'à une relation à un phénomène extérieur. Ainsi cette idée du saint en tant qu'individu susceptible de se développer afin de se relier à un principe extérieur, d'en retirer quelque chose, puis de le partager avec d'autres, apparaît-elle difficile à accepter, voire nulle et non avenue d'un point de vue bouddhiste.

Selon les vues du bouddhisme, un saint - par exemple, Padmasambhava ou un être exceptionnel tel que le Bouddha lui-même - témoigne du fait que des êtres humains, parfaitement ordinaires et plongés dans la confusion, peuvent s'éveiller d'eux-mêmes; ils peuvent se ressaisir et s'éveiller grâce à un événement fortuit, quel qu'il soit. La douleur, les souffrances de toutes sortes, la misère et le chaos, qui font partie de la vie, commencent alors à les réveiller, à les secouer.

Et de s'interroger: «Qui suis-je? Que suis-je? Pourquoi tout cela arrive-t-il?» Puis, ils vont plus loin et comprennent qu'il y a quelque chose en eux qui pose ces questions, quelque chose d'intelligent. »

Chögyam Trungpa, La Folle Sagesse, Editions du Seuil, 1993

« On dit que les larmes lavent le cœur.

Êtes-vous propre et rafraîchi? »

Pascale Senk

---

### **LE LUKHANG**

*mardi 8 mai 2007*

Le Lukhang - temple des esprits serpents - émerge d'un bosquet de saules, au milieu d'un lac situé derrière le palais du Potala, à Lhassa, la capitale du Tibet.

Le dalaï-lama actuel considère ce temple peu connu comme l'un des bijoux cachés de la civilisation tibétaine. Bien que, à ce jour, on ne dispose d'aucun document fiable relatif à la construction du Lukhang, le plan du pavillon d'origine est attribué à Tsangyang Gyatso, le Sixième Dalaï-Lama (intrônisé à Lhassa en 1697) moins enclin que ses prédécesseurs à remplir ses devoirs religieux et cérémoniels, fut le seul dalaï-lama à renier ses vœux monastiques. Mêlant vision spirituelle et plaisirs terrestres, il composait des poèmes mystiques et recevait ses amantes au bord du lac, derrière le Potala.

## *Lung Ta Zen*

A l'étage le plus élevé, auquel on accède par une échelle de bois poli et une trappe, se trouve une petite salle où les chefs spirituels du Tibet avaient coutume de se retirer pour des périodes d'intense méditation.

Il y a trois siècles, des artistes inconnus ornèrent ses murs de peintures extraordinaires, uniques dans l'histoire de l'art tibétain. Présentation visuelle qui ont inspiré les incarnations successives des dalaï-lamas sur leur chemin vers l'illumination, elles illustrent quelques-uns des enseignements les plus élevés de la tradition tantrique tibétaine, en particulier les pratiques de méditation attachées au Dzogchen, l'une des plus anciennes traditions du bouddhisme tibétain. Normalement ces pratiques mystiques des tantra bouddhiques ont toujours été transmises oralement de maître à disciple. Ces enseignements yogiques secrets n'ont été formulés aussi ouvertement que sur les murs du Lukhang, offrant un aperçu unique de ce que l'on désigne souvent de manière poétique comme la « lignée murmurée ». Elles montrent les moyens pratiques par lesquels le corps et l'esprit peuvent être transformés afin d'atteindre un état d'omniscience. Elles montrent que l'art, dans son expression la plus haute, peut révéler un chemin que les mots sont incapables d'exprimer pleinement.

Sur le mur nord, elles s'attachent aux techniques yogiques visant à transformer les essences subtiles du corps physique et à développer son mandala intérieur de chakras et de canaux d'énergie psychique.

Le mur ouest illustre les pratiques de la tradition du Dzogchen, la Grande Perfection, par lesquelles l'esprit perçoit directement son intime nature de bouddha.

Les portraits de sages tantriques vénérés qui ornent le mur est célèbrent la compassion et les pouvoirs spirituels naissant spontanément de la pratique des méthodes illustrées sur les deux autres murs. Comme le dit le Dalaï-Lama, les vies exemplaires de ces maîtres de la voie tantrique reflètent un potentiel caché, latent chez tous les êtres.

---

### LA TÊTE VIDE

*samedi 19 mai 2007*

De l'importance d'avoir la tête vide de tout a priori, de toute prénotion.

« Ainsi, il n'y a ni mal-être, ni début au mal-être,

ni fin au mal-être, ni chemin qui libère.

Il n'y a ni connaissance originelle à recouvrer,

ni quelque chose à obtenir,

ni quelque chose à perdre.

Cela est, ainsi.

Étant sans illusion, cette Connaissance

est réalité même.

Voici le condensé: c'est ainsi, allé, passé, dépassé,

par-delà, voilà l'Éveil.

En sanscrit: Tadyatha gate gate pâragate

pârasamgate bodhi svâhâ. »

Soutra du cœur, traduit par Jigme Douche in « Comme un Lotus », Editions Albin Michel, 2003

Ou dit autrement :

« Au printemps les fleurs, en automne la lune

En été une brise fraîche, en hiver la neige

Si votre esprit n'est pas encombré d'un inutile fatras

La vie merveilleuse s'ouvre devant vous. »

Mumonkan (« La Barrière Sans Porte » recueil de kôans du XIIIème siècle utilisés par le moine Ekai

---

### LE YOGA DU MAÎTRE

*mercredi 30 mai 2007*

Dans beaucoup de traditions bouddhistes la relation au maître est très importante voir primordiale voir indispensable. C'est une notion qui est plus difficile à adapter à notre culture contemporaine occidentale très individualiste et très prudente (avec raison) concernant toutes les personnes cherchant à prendre du pouvoir sur les autres, toutes les personnes qui se décrètent « maîtres » etc...

Et puis il n'est pas si simple de trouver un enseignant du Dharma qui soit compétent & plein de compassion, les grands maîtres sont peu accessibles. Néanmoins quand la relation de confiance s'est créée cela permet d'avancer sur la voie en toute sécurité et assurance.

« Dans le bouddhisme tibétain, le yoga du maître est considéré comme une pratique essentielle. Cette expression signifie littéralement « union avec la nature du maître », car cette pratique spirituelle nous donne les moyens de fondre notre propre esprit avec l'esprit éveillé du maître spirituel.

D'un point de vue absolu, le maître spirituel ne fait qu'un avec la nature véritable de notre esprit, c'est-à-dire l'essence de la « bouddhité ». Mais c'est grâce au maître extérieur et à ses enseignements que l'on accède à la réalisation du maître intérieur qui est pur Éveil. Comme l'explique Dilgo Khyentsé Rinpotché :

« Il est le grand vaisseau qui porte les êtres engagés dans la traversée de l'océan de l'existence; il est l'infatigable capitaine qui guide ces passagers vers la terre de la libération; il est l'ondée qui apaise les tourments de la passion. Semblable à l'éclat du soleil et de la lune, il déchire les ténèbres de l'ignorance; il est la terre ferme capable de porter à la fois le poids du bien et du mal. Tel un père et une mère, il aime d'un même amour tous les êtres. Grand fleuve de compassion, montagne qui s'élève au-dessus des préoccupations terrestres, immuable face aux vents des émotions, il est l'égal de tous les Bouddhas. »

« Quel que soit le rapport que nous établissons avec le maître, le voir, entendre sa voix, l'évoquer, être touché par sa main sont autant d'actes qui nous mènent vers la libération. Avoir une totale confiance en lui est la meilleure voie vers l'Éveil. La chaleur de sa sagesse et de sa compassion fera fondre la gangue qui entoure notre être, libérant ainsi l'or de la bouddhité. » .,

Matthieu Ricard & Olivier & Danielle Föllmi, Himalaya Bouddhiste, Editions de La Martinière, 2002

---

## **SANS TARDER !**

*mardi 12 juin 2007*

La vie est faite de souffrance (même si elle n'est pas faite que de cela). Tout le monde souhaite moins souffrir, mais pour cela en général nous courons après des biens matériels. Et en finale nous savons que ces biens n'empêchent pas la souffrance morale. La souffrance continue car nous sommes dans une confusion mentale. Des enseignements bouddhistes (le Lodjong) qu'on appelle « Entraînement de l'Esprit » nous aident à sortir de cette souffrance. Mais dès que nous pratiquons une voie spirituelle et notre esprit va un peu mieux (par exemple par les 1ers effets relaxants des débuts de la pratique de la méditation), en général nous répondons à nouveau à l'appel consumériste très fort dans notre société et qui résonne si bien en nous.

Mais si nous avons réellement conscience de notre fragilité, du risque de mort qui peut nous saisir à tout instant nous serions un peu plus rigoureux dans notre recherche, notre pratique. Car si nous ne savons pas quand nous allons mourir nous sommes au moins sûrs d'une chose : nous allons tous mourir. Donc plus nous vivons, plus nous nous rapprochons de l'instant fatidique. Comme le dit Woody Allen : « La vie est une maladie mortelle sexuellement transmissible. », autrement dit la vie porte la mort en elle.

Comme il le dit aussi « Ce n'est pas que j'ai peur de la mort mais je préfère ne pas être là quand ça arrivera ». c'est bien souvent ce qui se passe, encore que la mort nous oblige bien souvent à cette présence. Comme nous vivons (ailleurs que dans l'instant) nous mourons. Car et toujours pour finir avec les citations de Woody Allen (très proluxe sur la mort, mais finalement qui comme d'habitude W. Allen ne fait que révéler les plus grandes craintes des humains) « Depuis que l'homme sait qu'il est mortel, il a du mal à être totalement décontracté » .

Mais à l'inverse d'être « contracté » par cette conscience il nous faut être simplement attentif. Dans le cadre de mon métier, je rencontre souvent des personnes qui ont eu un proche qui est mort et qui disent regretter de ne pas avoir été plus présents, d'avoir perdu leurs temps dans des considérations matérielles, comme bien souvent elles disent « l'essentiel n'est pas là » !

Alors l'essentiel est où ? Dans une pratique spirituelle qui nous aide à être plus humain à chaque instant. Une pratique qui nous aide à éviter ce qu'on appelle dans le bouddhisme les actes négatifs, ceux qui vont à l'encontre du flux de la vie, du meurtre bien évidemment, à prendre tout ce qui ne nous est pas donné, au mensonge que nous mettons dans nos relations, aux paroles blessantes, à la convoitise, la méchanceté. Et à l'inverse à tout ce qui nous aide à être plus solidaire, à donner de nous, à partager, à soutenir.

Il me semble que la méditation répond à ces besoins, besoins de prendre contact avec notre esprit après nous être dépouillé de toutes les confusions qui le brouillent et qui s'appuyant sur lui nous aide à mettre plus de vie dans la vie. Et cela sans tarder !

---

## **NE PAS ETRE PASSIF DANS SA QUETE**

*jeudi 14 juin 2007*

« Ne soyons pas passifs dans notre pratique de la méditation et dans notre quête. En acceptant aveuglément les conseils –et même ceux émanant d'un grand maître- nous serons incapables de briser les chaînes de la souffrance. Nous devons plutôt user de notre intelligence pour vérifier si la direction qui nous a été suggérée est efficace et, si nous avons de bonnes raisons de croire qu'un enseignement est valide et sera profitable, faisons alors tout ce qui est en notre pouvoir pour le suivre. »

Lama Thoubten Zopa Rinpoché, L'Energie de la Sagesse, Editions Vajra Yogini, 1996

« Bravo! toi, faucon, qui t'es envolé, et qui, après t'être révolté contre ton maître, as courbé la tête. »

Attar (illustration Hassan Massoudy), Le Voyage des oiseaux, Editions Alternatives, 1999

« Ne croyez rien sur la foi des Traditions alors qu'elles sont en honneur depuis de longues générations et en de nombreux endroits. Ne croyez pas une chose parce que beaucoup de gens en parlent. Ne croyez pas ce que vous vous êtes imaginés, vous persuadant qu'un Dieu vous l'a inspiré. Ne croyez rien sur la seule autorité de vos maîtres ou des prêtres. Après examen, croyez en ce que vous avez expérimenté vous-même et reconnu raisonnable et conformez-y votre conduite.

SOYONS NOTRE PROPRE LUMIERE. »

Siddharta Gautama, Bouddha

---

## **QUEL BONHEUR ?**



*vendredi 22 juin 2007*

« Il est un fait que chacun d'entre nous souhaite le bonheur et ne veut pas souffrir, il n'y a pas d'ambiguïté à ce propos.

Par contre, il y a divergence sur les façons d'accéder au bonheur et de résoudre les problèmes. Il existe de nombreux types de bonheur et de chemins pour y parvenir; de même, il y a une grande variété de souffrances et de façons d'y remédier. En tant que bouddhistes, nous ne recherchons pas seulement un soulagement et des bienfaits temporaires, mais des résultats fiables à long terme. »

Tenzin Gyatso, *Le Sens de la Vie, Réincarnation & liberté*, Editions Dangles, 1996

---

## **CULTURES ALTERNÉES**

*mercredi 27 juin 2007*

Malgré le temps un peu maussade, les successions de pluie et de soleil fait fleurir la nature, les conditions y sont favorables.

De la même manière, d'un point de vue bouddhiste on dit que chaque action que nous effectuons laisse une empreinte sur notre esprit et chacune de ces marques donne naissance à son propre effet. Notre esprit est semblable à un champ et mener des actions correspond aux semences. Les actions vertueuses sèment des graines de bonheurs futurs et les actions non vertueuses des graines de souffrances futures.

Chaque graine repose cachée et protégée dans notre esprit jusqu'à ce que le contexte indispensable à sa germination soit présent. Pour le bouddhisme cela peut même se présenter après un certain nombre d'incarnation dans une vie future !

Alors sachons faire au minima des cultures alternées comme le dit Nasrudin (Idries Shah, *Les plaisanteries de l'incroyable mulla Nasrudin*, Editions le Courrier du Livre, 1989) :

« Le Mulla entra chez le barbier. Celui-ci le rase d'une main malhabile avec une lame émoussée. Chaque fois qu'il faisait saigner son client, le barbier mettait un morceau de coton sur la coupure pour arrêter l'hémorragie. Ce manège se poursuivit un certain temps; bientôt, la moitié du visage du Mulla fut couverte de coton.

Comme le barbier s'apprêtait à lui raser l'autre joue, Nasrudin se vit soudain dans la glace. Il se leva d'un bond:

« Frère, ça suffit pour aujourd'hui! J'ai décidé de faire pousser du coton d'un côté et de l'orge de l'autre! »

---

## **LES ÉTAPES DE LA VOIE**

*vendredi 29 juin 2007*

« Selon le système tibétain, le cheminement d'un élève comporte trois grandes étapes: le hinayana, le mahayana et le vajrayana. Ici, ces termes ne font que nommer les trois grands stades de la voie; il ne faut pas confondre avec leur usage plus courant, c'est-à-dire les noms d'écoles de pensée bouddhiques qu'il désignent historiquement. Ces trois stades s'imbriquent de façon très puissante.

Le premier, le hinayana est celui où on explore le fonctionnement de son propre esprit et de ses émotions et où on commence à stabiliser son esprit par la pratique de la méditation. C'est ainsi que l'impression de lutte s'atténue et que l'on commence à entrer en amitié avec soi-même.

Au deuxième stade, appelé mahayana, cette amitié se met à rayonner vers l'extérieur. Le pratiquant apprécie fortement le monde phénoménal et saisit la profonde souffrance de ses compagnons, les êtres doués de sensibilité. Cela fait surgir en lui la compassion et l'intention de travailler au profit d'autrui.

Dans le vajrayana, troisième étape, l'élève, au lieu de rester sur ses gardes, accepte de se lancer avec courage dans toute situation qui se présente. Il consent à établir un rapport direct avec la sagesse et la puissance de son propre esprit et de ses émotions, telles que l'évoquent la pratique de la visualisation et les rituels tantriques. »

Chögyam Trungpa, *Le cœur du sujet*, Editions du Seuil, 1993

---

## **LA VIE EST ÉTERNELLE, D'UN MONDE À L'AUTRE**

*samedi 7 juillet 2007*

« La vie est éternelle. Vous êtes immortels. Vous ne mourrez jamais. Vous changez tout simplement de forme. »

Neale Donald Walsch, *Un temps pour Soi*, Editions AdA, 2002

L'assemblage d'électrons que nous sommes est une manifestation de cette vie qui prend des formes si différentes. Nous sommes porteurs de vie, nous sommes la vie. Et il me semble que nous nous devons manifester une éthique qui protège cette vie en tous lieux.

Quand cet assemblage se prend pour la finalité ultime, cela lui amène pas mal de tensions internes physiques et morales. A nous de découvrir le bonheur et la joie d'être porteurs de cette vie si rare et si fragile. Transformons ce qui peut être un enfer parfois en un paradis, étymologiquement c'est le lieu clos du bonheur spirituel, symbolisé par le ciel, opposé à ce qui est inférieur (inferi) : l'enfer.

Pour passer de ce monde infernal au monde paradisiaque, la conscience, l'attention, vont être nos « moyens de transports ».

« Il est joyeux dans cette vie, il est joyeux après cette vie, celui qui fait le bien, dans tous les mondes il est joyeux. « J'ai fait le bien », encore plus est-il joyeux, allé vers les états heureux.

Les mots « après cette vie » se réfèrent à l'hypothèse bouddhique de la continuité du processus de vie, même après ce qu'il est convenu d'appeler « mort » et qui, dans le dharma, n'est qu'un moment particulier de cette continuité, tant que subsistent la soif de vivre, la soif de ressentir, la soif d'illusion. Toute action, parole ou pensée, consciente, acceptée, motivée, intentionnelle, est

cause d'imprégnations: les samskara (littéralement « faits avec et faisant avec»). La combinaison, la somme de ces samskâra forme le karma des existences (karma = substantif de karoti « il fait », même racine que samskâra) et ce karma, à la mort, suscite une nouvelle combinaison par « animation » d'un ovule fécondé. Cette théorie est très subtile et généralement mal comprise par le bouddhisme populaire. Elle peut s'éclairer par l'étude des textes.

Les états misérables ou heureux sont les états d'existence dans les trois mondes de la cosmogonie bouddhique. Le monde sans forme et le monde de la forme subtile sont les « lieux », (loka) des existences suprahumaines, que l'on pourrait appeler archangéliques et angéliques, donc heureuses: lieux des existences heureuses des Devas, les Dieux, les Brillants, mais néanmoins sujettes à l'insatisfaction, à l'impermanence et au non-ego. Dans le troisième monde, celui régi par le désir des sens (rappelons que, dans le Dharma, le mental est le sixième sens), on compte des existences humaines, à la fois heureuses et misérables, et des existences exclusivement misérables, comme celles des animaux, des trépassés faméliques, des titans (les Asuras) et des démons. On peut rapporter cette notion, quelque peu mythologique, aux états de conscience expérimentés par l'homme: divins dans l'extase, abrutis dans la bestialité, titanesques dans la fureur, démoniaques dans le désespoir. »

Le Dhammapada, Les Dits du Bouddha, Editions Albin Michel, 1993

---

## **MANDALA**

*jeudi 19 juillet 2007*

« Mandala est un terme sanskrit signifiant 'cercle' ou, de façon plus littérale, 'le centre' (manda) et 'ce qui l'entoure' (la). La traduction tibétaine est "kil-kor", ce qui indique exactement la même notion: 'centre-circonférence'. Cette idée de cercle est souvent interprétée par 'tourner autour du centre pour en saisir l'essence'. Le sens du mot mandala est donc considérablement étendu.

Ce terme est utilisé en Inde depuis des temps très anciens. Dans le bouddhisme, son acception la plus large est celle de la 'représentation d'un macrocosme'.

Dans le cadre du Tantrisme, le mandala est plus particulièrement la représentation d'un univers divin.

Il contribue à ce processus fondamental des Tantras qui est la transmutation du monde ordinaire en un monde transcendant, ou, en d'autres termes, à la transformation de ce monde de souffrances, basé sur l'ignorance, en un monde de félicité, ayant pour fondement la sagesse suprême qui comprend de façon directe la vacuité. »

Madla d'Avalokitesvara, Editions Détchène Eusèl Ling, 2000

Vous pouvez faire vous mêmes vos propres mandala, hors de toute culture bouddhiste, pour participer à se centrer. Cela peut se faire en achetant des cahiers avec des mandalas en noir et blanc, le mieux est encore de le dessiner entièrement à la main soit même. Mais un mandala peut être fait aussi de pétales de fleurs (voir ci dessus) ou avec tout autres composants. On peut aussi les faire en coloriant par informatique, mais à mon avis, le travail de « centration » est moins physique. Le top étant de faire son mandala en relief comme par exemple faire une poterie sur un tour, là si vous êtes à côté du centre, tout est détruit.

Vous pourrez trouver des mandalas faits ou à faire sur le site « Le Catalyseur » de Katara

---

## **L'ÉVEIL M'INVITE A M'ÉVEILLER**

*lundi 30 juillet 2007*

Dans le précédent billet je parlais de l'importance de chercher en soi ses réponses, comme l'a si bien démontré Krisnamurti il ne faut pas dépendre d'un gourou pour trouver l'éveil, nous sommes seuls face à nous mêmes pour faire ce travail. Mais comment faire dans les moments les plus difficiles, où nous avons l'impression que rien n'avance, voir même que cela régresse ?

C'est là où je pense qu'il faut avoir eu contact avec un « éveilleur » qu'il soit un livre mais plus certainement une personne qui nous a montré la voie de l'éveil, ce qui fait que même dans les moments les plus difficiles nous pouvons nous connecter à cette sensation que nous avons eu une fois une fois de l'existence de cet éveil, comme le dit Eric Rommeluère dans « Les Bouddhas naissent dans le feu » (Editions du Seuil, 2007) : « L'enjeu est là, ressentir jusqu'au tréfonds de soi comme l'éveil m'invite à m'éveiller. »

---

## **« N'ASPIRE PAS, O MON AME, A LA VIE IMMORTELLE MAIS ÉPUISE LE CHAMP DU POSSIBLE! » PINDARE V° ~ J.-C**

*mercredi 8 août 2007*

Mocka parle sur son blog Anatopie (<http://anatopie.blogspot.com/>) de la représentation de la douleur suivant les religions :

« Dans la Bible, la douleur est associée à une punition divine lors du non respect des lois dictées par Dieu : « Les récits de la Bible associent souvent la prospérité et la santé à la fidélité des hommes aux commandements de Dieu. Le malheur, la souffrance, la douleur frappent toute infraction à la loi. » . Mais l'interprétation qu'en fait la religion catholique est différente : « La tradition chrétienne assimile en revanche la douleur au péché originel, elle en fait une donnée inéluctable de la condition humaine. (...) L'acceptation de la douleur est une forme possible de dévotion qui rapproche de Dieu, purifie l'âme. Elle fût longtemps considérée, surtout dans l'Antiquité et au Moyen Âge, comme une grâce particulière. (...) La mort de Jésus sur la croix est essentiellement un mystère de la souffrance, un récit de la rédemption par une douleur infinie seule propre à absorber l'infini péché de l'homme. Longtemps pour le chrétien la douleur est participation sur un mode mineur aux souffrances exemplaires du Christ... » . Cette conception de la douleur est récurrente dans cette culture, ce qui expliquerait que dans les sociétés occidentales, principalement judéo-chrétiennes, la douleur est sous estimée, voir complètement occultée.

Dans la religion musulmane : « Le musulman est moins confronté que le chrétien ou le juif au paradoxe du juste souffrant, car si pour ces derniers Dieu est amour, pour le premier il est surtout puissance absolue. Le fidèle se remet avec patience entre les mains de Dieu et témoigne de son endurance devant l'épreuve. (...) La douleur n'est pas la sanction d'une faute, elle est prédestinée, inscrite en l'homme bien avant sa naissance. (...) Mais si Dieu a créé la douleur il a aussi donné à l'homme les

moyens de la combattre par la médecine et la prière. » . Ce qui signifie que les musulmans n'ont jamais refusé de soulager la douleur, ils sont même plus souvent demandeurs de soin que les juifs ou les chrétiens car la médecine est une science connue depuis de très nombreux siècles. De plus, la religion n'entrave pas la prise en charge de la douleur.

Quant aux spiritualités orientales : « Le corps est douleur, parce qu'il est le lieu de la douleur. » . « La misère humaine n'est pas le fait d'une punition des dieux, mais de la seule ignorance des hommes. La libération réside dans la révélation grâce à laquelle toute souffrance s'évanouit. » . En ce qui concerne les religions polythéistes, telles que le bouddhisme ou l'hindouisme par exemple, la religion permet aux hommes de s'affranchir de la douleur par la spiritualité.

La douleur a une signification même pour les individus athées : « La douleur est une incisive figure du mal. Constant rappel de la fragilité morale de l'homme. (...) L'idée de la maladie méritée, de la souffrance venant punir la conduite réprouvée d'un individu est encore profondément enracinée dans les consciences contemporaines. » . Même chez les individus non religieux, la douleur est considérée comme la punition d'une faute commise. »

Pour reprendre sur le bouddhisme, la souffrance fait partie des bases de l'enseignement du Bouddha (textes suivant tirés de le cœur des enseignements du Bouddha par Thich Nhat Hanh, La Table Ronde, 2000) :

« Après avoir réalisé l'éveil parfait et authentique, le Bouddha a dû trouver les mots pour partager son expérience.

Les quatre nobles vérités sont la crème de l'enseignement du Bouddha. Le Bouddha n'a eu de cesse de proclamer ces vérités jusqu'à son grand nirvana {maha-parinirvana}.

Les Chinois parlent des « quatre merveilleuses vérités » pour désigner les quatre nobles vérités. Notre souffrance est noble dès lors qu'on l'embrasse et qu'on la regarde profondément. Sinon, elle n'a rien de noble. On ne fait que se noyer dans l'océan de souffrance.

La première noble vérité est la souffrance {dukkha}. Le sens racine du caractère chinois pour souffrance est « amer ». Le bonheur est doux, la souffrance amère. Nous souffrons tous plus ou moins. Nous éprouvons un certain malaise dans notre corps et notre esprit. Nous devons reconnaître et admettre la présence de cette souffrance et la toucher.

La deuxième noble vérité est l'origine, la cause, les racines, la nature, la création ou l'apparition (samudaya) de la souffrance. Après avoir touché notre souffrance, nous avons besoin de regarder profondément en elle pour voir d'où elle vient.

La troisième noble vérité est la cessation (nirodha) de la création de la souffrance, c'est-à-dire s'abstenir de faire les choses qui nous font souffrir. C'est la bonne nouvelle! Le Bouddha n'a pas nié l'existence de la souffrance, mais il n'a pas nié non plus l'existence de la joie et du bonheur.

La quatrième noble vérité est le sentier ou chemin (marga) qui conduit à s'abstenir de faire les choses qui nous font souffrir. C'est le chemin dont nous avons le plus besoin. Le Bouddha a parlé d'un noble sentier à huit branches, que les Chinois ont traduit par l'expression « chemin des huit pratiques justes. : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, la pleine conscience juste et la concentration juste.

Le mot pali pour « juste » est samma et le mot sanskrit samyak. Ce terme signifie « comme il faut » « correct ».

Correct. et incorrect ne sont ni des jugements moraux ni des critères arbitraires imposés de l'extérieur. C'est notre conscience personnelle qui nous permet de distinguer ce qui est sain ( juste ) de ce qui est malsain ( incorrect )

---

## **SYMBOLISME DES COULEURS**

*mercredi 29 août 2007*

Pour répondre (partiellement et succinctement) à une question posée sur les couleurs dans le bouddhisme voici quelques indications concernant ces couleurs sur la représentations des divinités. Ces informations sont principalement tirées du précieux livre de Tcheuky Sengue.

Dans le bouddhisme tantrique, les couleurs des divinités peuvent se référer aux qualités mentionnées ci-dessous, sans que ce soient des équivalences universelles. Nous les donnons à titre d'indication. Pour chaque couleur, la première signification est le plus souvent associée aux divinités paisibles, la seconde aux divinités irritées.

Le fait qu'une divinité soit d'une couleur ne signifie bien évidemment pas qu'elle ne posséderait qu'une qualité à l'exclusion des autres. Toutes les divinités étant des expressions de l'Eveil, elles en personnifient toutes les qualités. Seule leur apparence, au profit des méditants, en manifeste une plutôt qu'une autre.

bleu

-la connaissance du dharmadatu ou de la vacuité;

-l'ignorance purifiée dans la sagesse du dharmadatu (le même symbolisme est souvent attribué au noir, voire au brun sombre, de certaines divinités irritées).

blanc

-la pureté, l'absence des deux voiles (voile des perturbations internes et voile de l'ignorance);

-la colère transformée en sagesse semblable au miroir.

jaune

-la richesse de toutes. les qualités éveillées;

-l'orgueil transformé en sagesse de l'égalité.

rouge

-le rayonnement de l'amour et de la compassion;

## Lung Ta Zen

-le désir transformé en sagesse de la distinction.

vert

-l'activité éveillée;

-la jalousie transformée en sagesse accomplissante.

Il est à noter que le bouddha après avoir atteint l'éveil se fit une tenue en cousant différents morceaux de tissus trouvés, pour leur donner une couleur uniforme, il les trempa dans la boue. C'est pourquoi les vêtements des moines bouddhistes sont toujours dans des couleurs « terre », ocre pour les moines d'Asie du Sud, noir pour les moines japonais, brique pour les moines tibétains, gris pour les moines coréens...

On dit aussi que c'était un symbole de pauvreté, dans la mesure où l'ocre était réputée la teinture la moins onéreuse ???

Sinon dans un mandala, chaque couleur représente un des 5 éléments traditionnels (terre, eau, feu, espace, air) et aussi une des 5 familles de bouddhas :

blanc = Bouddha Vairochana, à l'est ou au centre. Celui qui agit contre l'ignorance. Il porte la roue des enseignements et son siège est celui du lion. En effet, il représente le Bouddha en son aspect d'enseignant. Son trône est supporté par des nains mythologiques renommés pour leur puissance physique. Tathagatha de la famille au nom sanscrit de Buddha.

bleu = l'espace cosmique

Bouddha Akshobya ou Vajrasattva [tout blanc, celui qui purifie] Il agit contre la colère et son trône est supporté par des éléphants. Le vajra est son symbole et il est le Tathagatha de la famille nommé Vajra.

rouge = l'ouest, Amitabha tenant son bol ou un fleur sur trône lotus, avec paons. Il agit contre la crainte. C'est le Tathagatha de la famille nommé Padma (lotus.)

vert = Au nord, Amoghasiddhi sur trône avec supports en forme de shang-shangs [êtres moitié oiseau, moitié humain] tiens la croix-vajra. Il agit contre l'orgueil. Tathagatha de la famille Karma (action.)

jaune = Ratnasambhava, Bouddha transcendantal du sud assis sur son trône avec un cheval à chaque coin.

Portant un joyau, il agit contre l'avidité. Tathagatha de la famille Ratna (joyau.)

---

### LE SYMBOLISME DANS LE TEMPLE TIBETAIN

*vendredi 31 août 2007*

Ces renseignements sont tirés d'un autre livre de Tcheuky Sengué. Ces informations ne se retrouvent pas toutes de la même manière sur tous les temples, tout dépend aussi du contexte (ils sont souvent construits sur et contre une montagne), il peut y avoir plus de marches, plus de piliers etc... ce sont les termes génériques, un apprentissage mnémotechnique des enseignements. De la même manière je n'ai retenu que certains symbolismes, mais c'est beaucoup plus complet :

. Les marches du porche symbolisent les "quatre attentions parfaites":

- attention parfaite au monde extérieur,
- attention parfaite au corps,
- attention parfaite aux sensations,
- attention parfaite aux phénomènes mentaux.

. Les quatre piliers sur le devant du porche représentent les "Quatre Nobles Vérités":

- vérité de la souffrance,
- vérité de l'origine de la souffrance,
- vérité de la cessation,
- vérité du chemin.

. La porte d'entrée symbolise l'entrée sur le chemin de la libération.

La frise rouge en haut représente la capacité qu'a le dharma d'établir les êtres dans les champs de manifestation pure, les paradis créés par l'esprit des Bouddhas.

Les fenêtres correspondent à la "vision illimitée" qui perçoit simultanément dans toutes les directions.

Le toit représente la fin de toute souffrance.

Au Tibet, il arrive que, devant la façade du temple, soit tendue une grande pièce de tissu noir. Tissée en épaisse laine de yak, elle n'a d'autre fonction que de protéger du froid intense régnant sur les hauts plateaux.

Surmontant la masse souvent imposante d'un temple, brillent sur le toit plusieurs ornements recouverts d'or qui ne sauraient manquer d'attirer l'œil: une roue flanquée de deux biches, des bannières de victoire et un pignon doré.

LA ROUE FLANQUÉE DES DEUX BICHES est posée en bordure du toit, de manière à être très visible. La roue elle-même, qui transmet une idée de mouvement, de propagation sur la Terre entière, symbolise l'enseignement du Bouddha, le dharma, on l'appelle donc une Roue du Dharma. Ses huit rayons représentent l'Octuple Noble Sentier (vue juste, pensée juste, parole juste, effort juste, moyens de subsistance justes, attention juste, absorption juste, action juste). Les biches, quant à elles, rappellent les circonstances dans lesquelles le Bouddha, selon l'expression consacrée, mit en mouvement pour la première fois la Roue du Dharma, c'est-à-dire donna son premier enseignement. Après avoir obtenu l'Eveil sous l'Arbre de la Bodhi à Bodhgaya, le

Bouddha, en effet, considérant la profondeur de l'état qu'il avait atteint, pensa tout d'abord qu'il ne servirait à rien d'enseigner, car personne ne pourrait comprendre. Il déclara: "J'ai trouvé un Dharma pareil à l'ambroisie, Profond, paisible, simple, incomposé, radieux. Comme nul n'entendrait ce que j'en montrerais, Je demeurerai coi au cœur de la forêt" Toutefois, sept semaines plus tard, il reconsidéra son jugement et choisit de communiquer sa découverte. Il décida de guider en premier lieu cinq ascètes qui-avaient été à ses côtés au cours des six années de terribles austérités auxquelles il s'était précédemment adonné. Il alla les retrouver à Samath, en bordure de l' actuelle ville de Bénarès, et leur délivra son premier enseignement, développant le thème des Quatre Nobles Vérités. Ceci eut lieu dans un endroit nommé le Parc des Gazelles (ou Parc des Biches). C'est pour commémorer cet événement que la Roue du Dharma est assistée de deux biches. Celles-ci sont non seulement un rappel de la "mise en mouvement" de l'enseignement, mais elles représentent aussi les disciples attentifs, suggérant que le dharma est pour eux source de paix, de douceur et d'humilité.

LFB BANNIÈRES DE VICTOIRE se présentent sous la forme de cylindres métalliques agrémentés de reliefs; elles sont fichées à chaque coin du toit Ces bannières, originellement en tissu, symbolisaient dans l'Inde ancienne la victoire d'une armée sur le camp ennemi. Elles ont été reprises par la tradition bouddhiste pour représenter la victoire du dharma sur les forces négatives, du spirituel sur le temporel.

Sur le toit des monastères, on remarque parfois deux sortes de bannières de victoire: les plus fréquentes sont en métal (doré ou non); d'autres sont enrobées de tissu noir et surmontées d'un trident. Ces dernières, appelées "bannières de victoire du cœur" (tib. touk gy gyalsèn), rappellent davantage la présence des divinités d'aspect farouche connues sous le nom de "protecteurs du dharma".

LE PIGNON D'OR (tib. sertok) pointe vers le ciel au sommet du petit toit incliné qui surplombe habituellement la terrasse constituant la plus grande partie du toit du temple tibétain.

Les rondeurs et les resserrements du pignon d'or lui donnent une forme très particulière; celle-ci, comme toujours chez les Tibétains, n'est pas seulement le reflet d'une recherche esthétique, mais plutôt d'une symbolique exprimant de nombreuses qualités du dharma (Lotus, cloche, bijoux...)

L'UTILISATION DE L'OR - Les Tibétains aimaient utiliser pour leurs temples de grandes quantités d'or, dont ils recouvraient non seulement le pignon, mais aussi, quand ils le pouvaient, les toits, les statues ou d'autres objets. Il n'est pas rare que cette magnificence déroute les Occidentaux, qui voient une sorte de contradiction entre la pauvreté (mais, disons-le, rarement l'indigence) du peuple tibétain et l'utilisation des biens précieux à des fins qu'ils jugent secondaires. Pourquoi secondaires? Parce qu'ils y voient avant tout une décoration. Les Tibétains en général, et les Maîtres en particulier, ont une tout autre idée de l'usage de l'or pour les temples. S'il s'agissait simplement d'agrément esthétique, sans doute seraient-ils les premiers à regretter ce déploiement de richesses. Cependant, parer d'or la demeure divine remplit pour eux une fonction bien différente, qui est triple:

- tout d'abord, en offrant ce qui, aux yeux des hommes, symbolise la richesse, on fait l' apprentissage du détachement;
- en deuxième lieu, par la valeur de ce que l'on offre, on comprend d'autant mieux la valeur de ceux à qui l'on offre; l'importance de l'offrande donne en elle-même de l'importance au chemin que l'on veut parcourir;
- en troisième lieu, par l'offrande, on accumule du mérite, autrement dit, on produit du karma positif, facteur, dès cette vie, de bien-être et de bonheur pour l'ensemble des habitants de la planète, facteur encore de bien-être et d'énergie spirituelle pour les vies futures.

---

## LAISSER TOUTE CHOSE

*Lundi 10 septembre 2007*

La vacuité n'est pas de vivre dans un monde idéalisé, libre de toute contrainte, connaissant un bonheur d'image d'Epinal. La vacuité c'est de trouver le bonheur dans l'instant tel qu'il est sans perdre sa capacité d'action pour aider toute forme de vie. Chercher la réponse à l'extérieur de soi, que ce soit dans des biens matériels ou des acquisitions spirituelles est du même niveau. Voilà ce qu'en dit Eckhart avec ses mots de chrétiens :

« Certains cherchent la paix dans les choses extérieures, dans un lieu, dans un mode de faire, dans la société des hommes ou dans les œuvres, en partant vivre ailleurs ou dans la pauvreté ou dans l'abaissement, si grand que ce soit, ou quoi que ce soit, tout cela n'est pourtant rien et ne leur donne pas la paix. Ils cherchent fort mal, ceux qui cherchent ainsi. Plus ils s'éloignent, moins ils trouvent ce qu'ils cherchent. Ils vont comme celui qui a perdu sa route: plus il s'éloigne, plus il s'égaré.

Mais alors, que doit-il faire?

Il doit d'abord se laisser lui-même, ainsi, il aura laissé toutes choses. En vérité, un homme laisserait-il un royaume, voire le monde entier, et se garderait-il lui-même, il n'aurait rien laissé. Oui, et si un homme se laisse lui-même, quoi qu'il garde, richesse, ou honneur, ou quoi que ce soit, il aura laissé toutes choses.

Un saint commente cette parole de saint Pierre:

« Vois, Seigneur, nous avons laissé toutes choses »

- et pourtant il n'avait rien laissé de plus qu'un simple filet et sa barque. Le saint dit : Celui qui laisse volontiers une petite chose laisse non seulement celle-là, il laisse tout ce que les gens du monde peuvent acquérir et même ce qu'ils peuvent désirer. Car celui qui laisse sa volonté et lui-même a laissé toutes choses aussi véritablement que si elles avaient été sa libre possession et qu'il les ait possédées en toute propriété. Car ce que tu ne veux pas désirer, tu t'en es totalement dépouillé et tu l'as laissé pour Dieu. C'est pourquoi Notre-Seigneur dit: « Bienheureux les pauvres en esprit » - c'est-à-dire dans leur volonté. Que nul n'en doute: s'il y avait une meilleure manière de faire, Notre-Seigneur l'eût indiquée! De même qu'il a dit: «Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il se renonce d'abord lui-même.»

Et voilà les mots que mets Shantideva pour parler de cette pratique de la vacuité :

« Celui qui désire une protection rapide

Pour les autres et pour lui-même

Doit pratiquer ce mystère sacré:

L'échange de soi-même avec autrui. »

---

## LES TROIS SEIGNEURS DU MATERIALISME

mercredi 21 novembre 2007

Le moi égocentrique se renforce par trois auto-processus que les Tibétains appellent « les trois seigneurs du matérialisme » comme nous l'indique Chögyam Trungpa.

Le 1<sup>er</sup> est le Seigneur de la forme. C'est le désir de créer un monde artificiel qui éviterait au corps toute fatigue et tout effort. Ainsi actuellement la tendance est de manger « mou » (Nutella, nuggets, steaks hachés...), de boire doux (Coca...), de ne pas marcher (ascenseur, escalator, voiture...), de se « cultiver » vautré sur son canapé etc. Mais ce « Seigneur » n'est pas tant l'effet que le désir névrotique d'y accéder.

Le 2<sup>ème</sup> Seigneur est celui de la « Parole ». C'est l'intellect qui construit des systèmes qui nous rassurent et nous enferment. Toutes les constructions en « isme » (du libéralisme au marxisme, mais aussi dont le bouddhisme ! - terme qui n'existe pas traditionnellement au Tibet d'ailleurs.) qui nous permettent d'être tranquilisés face aux événements imprévus en ayant toujours un avis figé par cette construction. Il nous empêche de nous ouvrir à l'autre, de comprendre d'autres points de vue, de voir le monde tel qu'il est.

Le dernier est le « Seigneur de l'Esprit ». C'est en fait tous les efforts faits par la personnalité égotique pour récupérer à son profit toute pratique qui tendrait à l'ouvrir à la conscience de l'interdépendance. Ainsi ce sont toutes les expériences « new age » basées sur des pratiques traditionnelles, mais détournées pour renforcer le moi (être plus performant, meilleure mémoire, mieux réussir, avoir un corps idéal, une santé sans faille, une sexualité débordante...)

Ces « trois Seigneurs » sont trop puissants pour être annihilés en s'opposant à eux. Quoiqu'on fasse pour lutter contre eux, on leur offre une nourriture qui les rend plus forts, plus rigides.

La méditation est un outil non-violent, c'est le « laisser être ». On ne lutte plus contre, mais on laisse s'épuiser ces Seigneurs dans leurs combats incessants, jusqu'à ce que de guerre lasse, apparaisse une qualité saine et d'éveil, déjà présente en nous qui était camouflée par ces « Seigneurs », par leurs agitations. Avec le non-faire de la méditation on s'éloigne de toute construction pour fuir l'effort, on s'ouvre à tous les points de vue, on ne lutte plus, on suit le courant de la vie.

On découvre cet espace large et confortable où les opposés sont complémentaires (symbole du Tao : le Yin & le Yang). J'aime cette phrase de Christiane Singer pour le définir : « Le lieu où tout est réconcilié, où les lions lèchent les yeux des biches, où la vie et la mort se prennent dans les bras et pleurent en silence ».

---

## ICI & MAINTENANT

### RETOURNER CHEZ SOI

mercredi 20 décembre 2006

Quand on débute une voie complète (physico-spirituelle) comme le Yoga, le Taï Chi Chuan, le Chi Kung ou la méditation on s'aperçoit que nous n'habitons pas notre corps en entier. Nous en avons souvent laissé une grande part en jachère. La pratique va nous permettre un « retour au corps » comme un « retour à la maison », il est temps de rentrer chez soi. Jacques Vigne (*Éléments de psychologie spirituelle – Albin Michel – 1993*) nous dit « **Comme l'enfant, le sage est très proche de son corps.** »

Voilà une pratique de méditation que nous donne le Bouddha dans le *Satipatthana Sutra* :

**«Et comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l'observation du corps dans le corps?**

**Il va dans la forêt, au pied d'un arbre, ou dans une pièce vide, s'assied jambes croisées dans la posture du lotus, le corps droit, et établit l'attention devant lui.**

**Il inspire, conscient d'inspirer. Il expire, conscient d'expirer.**

**Quand il inspire longuement, il sait: "J'inspire longuement."**

**Quand il expire longuement, il sait: "J'expire longuement."**

**Quand il inspire brièvement, il sait: "J'inspire brièvement."**

**Quand il expire brièvement, il sait: "J'expire brièvement."**

**Il utilise la pratique suivante: "En inspirant, je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je suis conscient de tout mon corps." : "En inspirant, je calme les activités de mon corps. En expirant, je calme les activités de mon corps. »**

---

### LAVER SA VAISSELLE

Vendredi 5 janvier 2007

Lorsque nous lavons les assiettes, lavons les assiettes. C'est tout. Cela signifie que nous devons être complètement conscients du fait que nous sommes en train de laver des assiettes. À première vue, cela paraît un peu idiot. Pourquoi accorder autant d'importance à une chose aussi évidente? Mais tout est précisément là, ainsi qu'il est expliqué dans le Satipatthana Sutta, le Soutra de l'Établissement de la Conscience.

Le fait même que je sois là, debout près de l'évier, à laver ces assiettes, est tout simplement merveilleux. Je suis entièrement moi-même, en harmonie avec ma respiration, conscient de mon corps, de mes pensées et de mes gestes. Je suis fermement présent et non pas distrait, dispersé, semblable à une bouteille ballottée à la crête des vagues sur une mer agitée.

Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, Ed L'Espace bleu, 1994

---

## ALLER A LA RENCONTRE DE SES ADVERSAIRES

*mardi 16 janvier 2007*

Nous sommes le résultat de notre passé. Nous sommes forgés des épreuves de notre histoire et de notre culture. Cette personnalité se compose ainsi de parties que nous pouvons apprécier et d'autres abhorrées, comme le seraient un ennemi. Mais suivant une formulation de Michel Onfray (*La Sagesse tragique, Du bon usage de Nietzsche*, Librairie Générale Française, 2006) « Je ne méprise pas les adversaires si leurs critiques me permettent une meilleure connaissance de moi-même. »

Tel est la pratique de la méditation : d'aller à la rencontre de tous ces adversaires. Pour que ce rendez-vous soit constructif il faut que quelques préalables aient mis en place :

Que ces adversaires soient non-violents & intelligents. C'est pourquoi une aide préliminaire peut être nécessaire. Qu'elle soit médicamenteuse pour calmer les angoisses qui empêcheraient de se « poser » ou psychologique pour se familiariser avec ces opposants comme le Renard demande au Petit Prince de l'appivoiser dans la rencontre progressive.

Qu'ayant pris conscience que les notions de « bonheur » ou de « malheur » dépendaient de notre regard sur les événements, nous ayons une puissante & joyeuse volonté de créer le rendez-vous avec soi-même.

Que nous créions le contexte de la confrontation en nous accordant des moments réguliers de tranquillité dans un lieu calme.

Enfin que nous acceptions la guidance d'une personne qualifiée de confiance qui pourra nous aider à ce que la méditation ne soit ni somnolence, ni simple relaxation, ni fuite mais belle et bien : rencontre. Et si tout cela permet que ce ne soit pas violent, cela n'en sera pas moins puissamment énergique & troublant.

---

## L'ESPRIT ZEN

*samedi 20 janvier 2007*

« La pratique de l'esprit zen, c'est l'esprit neuf de débutant. L'innocence de la première question - que suis-je? - est nécessaire tout au long de la pratique zen.

L'esprit du débutant est vide, libre des habitudes de l'expert, prêt à accepter, à douter, et ouvert à toutes les possibilités. C'est le genre d'esprit qui peut voir les choses telles qu'elles sont, qui, pas à pas et en un éclair, peut saisir la nature originelle de toute chose. Cette la pratique de l'esprit zen. »

Shunryu Suzuki, « *Esprit zen, esprit neuf* », Editions du Seuil, 1977

---

## UNE FLEUR S'ÉPANOUIT

*Vendredi 26 janvier 2007*

« Sur l'arbre desséché,

Une fleur s'épanouit »

Wanshi ( ? - 1175), *Shoyo Roku* (recueil de 100 koans)

Vivre chaque instant comme il est, pour laisser se manifester le banal en tant que miracle, sans projection hasardeuse sur un futur hypothétique.

« Un mot pour définir la fatalité, Mulla...

- Suppositions.
- Comment cela ?
- Tu supposes que les choses vont bien tourner, et elle ne tournent pas bien – c'est ce que tu appelles la malchance. Tu supposes que les choses vont mal tourner et elles ne tournent pas mal – c'est ce que appelles la chance. Tu supposes que certaines choses vont arriver ou ne pas arriver, et tu manques à ce point d'intuition que tu ne sais pas ce qui va arriver : tu supposes que l'avenir est inconnaissable. Quand tu es pris au dépourvu, tu accuses « la Fatalité ».

Idries Shah, *Les plaisanteries de l'incroyable mulla Nasrudin*, Le Courrier du Livre, 1982

---

## SOYEZ TOTALEMENT PRESENT

*jeudi 1er février 2007*

« Soyez à l'écoute de votre souffle. Si vous entendez vraiment l'air entrer & sortir de vos poumons, c'est que le calme intérieur n'est pas loin. »

Paul Wilson, *Le petit livre du calme*, Presses du Châtelet, 1998

« Devenez juste intensément conscient de l'instant présent. Vous en tirerez une profonde satisfaction. De cette façon, vous écarterez la conscience de l'activité mentale et créez un vide mental où vous devenez extrêmement vigilant et conscient mais où vous ne pensez pas. Ceci est l'essence même de la méditation.

## **Lung Ta Zen**

Dans votre vie quotidienne, vous pouvez vous y exercer durant n'importe quelle activité routinière, qui n'est normalement qu'un moyen d'arriver à une fin, en lui accordant votre totale attention afin qu'elle devienne une fin en soi. Par exemple, chaque fois que vous montez ou descendez une volée de marches chez vous ou au travail, portez attention à chacune des marches, à chaque mouvement et même à votre respiration. Soyez totalement présent. Ou bien lorsque vous vous lavez les mains, prenez plaisir à toutes les perceptions sensorielles qui accompagnent ce geste: le bruit et la sensation de l'eau sur la peau, le mouvement de vos mains, l'odeur du savon, ainsi de suite. Ou bien encore, une fois monté dans votre voiture et la portière fermée, faites une pause de quelques secondes pour observer le mouvement de votre respiration. Remarquez la silencieuse mais puissante sensation de présence qui se manifeste en vous. Un critère certain vous permet d'évaluer si vous réussissez ou non dans cette entreprise: le degré de paix que vous ressentez alors intérieurement. »

Eckhart Tolle, Le pouvoir du moment présent, Ariane Editions, 2000

« Dans la vie on est toujours tenté de s'imaginer que tous les changements ne forment qu'un seul bouleversement, unique & dramatique. Ménagez votre tension : prenez chaque chose en son temps. »

Paul Wilson, Le petit livre du calme, Presses du Châtelet, 1998

---

### **SUPPORTS DE MEDITATION**

*vendredi 2 février 2007*

« Il est tout à fait d'un philosophe ce sentiment : s'étonner. »

Platon

Si on a comme moi la croyance que la sagesse & la compassion sont en chaque être vivant, l'important n'est pas le type de voie empruntée (bouddhisme, christianisme, judaïsme, islam ou autre...) mais le désir de faire rayonner ce trésor, sortir la « lampe de dessous le boisseau » (Luc 8, 16-18 - Marc 4,21-25).

Le Bouddha a déjà donné des milliers de sortes de méditations, ce qui va permettre à chacun de pouvoir y trouver celle qui lui convient à un moment donné pour permettre le déploiement de cette source lumineuse interne.

Tulku Thondup (Une source inépuisable de paix & de guérison, Le Courrier du Livre, 2001) dit :

« Vous pouvez diriger votre être vers la guérison en écoutant simplement le vent, en plongeant votre regard dans les profondeurs du ciel bleu ou en contemplant les étoiles de la voûte céleste. Au Tibet, le sens de la spiritualité était si fort que les rivières, les arbres et les buissons eux-mêmes semblaient animés de bénédictions sacrées. »

Thondup Rimpoché nous dit aussi que nous avons la chance d'avoir « sur nous » toujours un support de méditation qui est notre corps !

---

### **SE RÉVEILLER**

*mardi 6 février 2007*

On parle d'Eveil dans le bouddhisme, mais pour faire simple (je vais choquer les « vrais » bouddhistes) on pourrait comparer l'Eveil à un rEveil. C'est comme si toute le processus bouddhique nous amener à nous rEveiller.

L'axe principal des différentes pratiques bouddhiques est la Conscience, la Présence, l'Attention, la Vigilance. Cette Pleine Conscience est vraiment ce qui va différencier (dans l'idéal, dans le concret on fait avec nos difficultés quotidiennes ;-)) tous ceux qui vont emprunter la démarche de la méditation, qu'elle soit assise, debout ou marchée. Et cela est très bien résumé par un des derniers enseignements du Bouddha avant sa mort :

« Que fait on tous les jours en tant que Bouddhiste ?

Nous marchons, nous mangeons, nous nous lavons, nous nous asseyons.

Qu'y a-t-il de spécial à ces actes là ? Tout le monde marche, mange, se lave, s'assoit...

Il y a une différence. Quand nous marchons, nous sommes conscients du fait que nous marchons ; Quand nous mangeons, nous sommes conscients du fait que nous mangeons ; et ainsi de suite...

Quand les autres marchent, mangent, se lavent, s'assoient, ils ne se rendent pas compte de ce qu'ils font. »

Et pour les « nounoues » (elles se reconnaîtront sans nul doute ;-)) voici une petite histoire drôle métaphore sur l'importance de la Présence, de la Pleine Conscience à tout moment, sinon après il faut assumer les actes posés :

« Un homme va traverser une rue très fréquentée quand une voix intérieure lui dit :

- Reste sur le trottoir.

Il obéit et s'en trouve bien car un camion brûle le feu rouge en tuant trois piétons qui s'étaient engagés sur le passage.

À plusieurs reprises la même voix intervient juste à temps pour le sauver de diverses catastrophes.

À la fin l'homme interroge:

- Qui es-tu? "-

La voix lui répond:

je suis ton ange gardien et le Bon Dieu m'a chargé de veiller sur toi pour te protéger, dans toutes les circonstances de ta vie. À ce propos, je voulais te prier de m'excuser: je n'ai pas pu être présent, le jour de ton mariage. »

---

### **DES TERRITOIRES TRANSCENDANTS COMME VOIE DE GARAGE.**



*jeudi 8 février 2007*

Avec la pratique de la méditation on peut accéder à des territoires transcendants de son être ce qui peut permettre une détente, une paix, un développement de l'intuition, un rééquilibrage général, un apaisement de la douleur, une meilleure projection et mise en œuvre de nos possibilités, provoquer tout un tas d'expériences extrasensorielles.

Mais tout ceci, si cela arrive éventuellement, n'est pas la fin de la méditation, n'est pas son but, n'en est même pas un avantage mais peut au contraire en être un frein et une voie de garage.

La méditation, mouvement non cérébral de la conscience humaine n'est pas un moyen pour atteindre une fin, c'est un état d'être global, l'ainsité.

---

### BATIR SA MAISON SUR UN ROC

*lundi 12 février 2007*

Il ne faut pas se leurrer, atteindre un état de sagesse, de sérénité, de compassion, de non-attachement, demande du temps et de la pratique. Pas de techniques d'éveil « ready made ». C'est souvent un processus lent, même si certains sages ont connu cela dans un 24<sup>ème</sup> de claquement de doigt, il y avait derrière une longue pratique, avec des errements parfois, des doutes aussi.

Cette pratique, ce travail, vous êtes le seul à pouvoir le faire pour vous, mais rien d'angoissant là dedans. Car dans la simplicité du cheminement quotidien si Matthieu dit « Lorsque la maison est bâtie sur un roc, elle ne s'effondre pas » (7,24), ce roc, c'est l'assise (Za Zen) sur laquelle on peut toujours revenir, sans cesse.

Bonne assise.

---

### RIEN

*samedi 17 février 2007*

Nous avons beau faire, il n'y a tout simplement rien à quoi nous puissions nous attacher. Avec le temps, les choses changeront et les conditions qui ont donné naissance à nos désirs actuels disparaîtront. Alors pourquoi s'y accrocher maintenant?

Hsing Yun

---

### A QUEL MOMENT RENAISSÉZ-VOUS ?

*lundi 19 février 2007*

Nous avons vu récemment le concept de « vacuité » qui est justement tout sauf conceptuel, mais il nous faut bien utiliser des concepts pour chercher à se faire comprendre. Ce n'est déjà pas si simple ;-).

S'il y a un outil qui doit nous aider à passer du stade de la compréhension intellectuelle et conceptuelle de la vacuité au stade « consciemment vécu », il doit sûrement s'agir de la méditation puisque le Sakyamuni a insisté sur cette pratique. En quoi peut-elle nous aider ?

Quand on se pause, avec tranquillité, on peut voir tout ce qui défile dans notre tête et que nous occultons d'habitude bien que cela soit la racine de beaucoup de nos actions. Nous pouvons apprendre à les laisser passer comme les nuages dans le ciel (image souvent utilisée) sans les retenir. Mais même cela est difficile, souvent en méditation, alors que nous savons nous ne devons pas nous accrocher à ces réflexions nous laissons notre mental vagabonder comme à son habitude.

Pourtant ce qui est réconfortant avec la méditation c'est que même lorsque nous abandonnons cette « observation neutre » nous en avons conscience. D'autant plus que va durer notre pratique. Nous pouvons tout à loisir voir comment nous fuyons la conscientisation, comment nous nous protégeons sous des idées préconçues.

Ainsi la méditation n'est jamais « ratée » (cela impliquerait l'obtention d'un résultat futur) mais est toujours conscience, même de son « inconscience ». Il suffit d'avoir pratiqué un peu, d'avoir par moment touché du doigt cette observance neutre et sereine, pour savoir que même lorsqu'on se renferme dans ses propres errances, il existe une ouverture spacieuse et ample à notre portée de main (ouverte, bien sûr ;-)

Et c'est ainsi que je vis mes pratiques de méditations quotidiennes comme des « petites morts » qui sont perte de la vigilance & des renaissances qui sont la conscientisation de cet « oubli de vie », de cette fermeture à la vie. Et pour renaître il faut s'autoriser à mourir.

« A quel moment de votre journée êtes-vous vivant ?

A quel moment êtes-vous mort ?

A quel moment renaissiez-vous ? »

Pascale Senk, « Soyez Yin, développez votre part féminine pour un meilleur équilibre », Presses du Châtelet, 2002

---

### ENTREREZ EN COMMUNION AVEC TOUS LES ETRES DE L'UNIVERS

*mardi 27 février 2007*

Une phrase zen dont je ne me rappelle ni l'origine ni l'auteur dit quelque chose un peu comme cela : « Placez votre zafou (le coussin sur lequel on s'assoie pour faire le zen assis –za zen-) n'importe où, par exemple entre les toilettes et la cuisine, asseyez-vous, et vous entrerez aussitôt en communion... avec tous les êtres de l'univers. »

Même si dans la réalité les textes zen traditionnels conseillent de plutôt choisir un endroit bien placé (pas trop de chaleur, de froid, de lumière, de ténèbre, de vent...) j'aime cette phrase car il me semble qu'elle décrit bien tout le courage (cœur à l'ouvrage) que l'on doit avoir et mettre pour pratiquer la méditation, Chögyam Trungpa parle de l'esprit du guerrier (pacifique,

s'entend). Ce courage nous permet d'affronter la méditation non pas d'une manière « pépère » (je pose mon cul tranquillement dans un coin), Chögyam Trungpa (toujours lui) parle dans ces cas là du matérialisme spirituel, mais au contraire dans une méditation ouverte sur la vie. C'est à dire que cette conscientisation (espace de conscience) dans lequel nous rentrons, est ouvert sur toutes les facettes de notre vie : notre corps, notre santé, nos amours, notre famille, l'éducation à donner à nos enfants éventuels, nos réalisations artistiques (depuis le rangement de notre maison jusqu'à de la peinture en passant par des plats cuisinés) nos relations d'entraide du quartier, notre engagement politique (vie dans la cité) pour le mieux être de tous les êtres, notre implication écologique mondiale (et locale). Et c'est pourquoi il nous faut du courage pour s'engager sur cette voie, la voie de notre existence, ouverte sur l'univers.

---

## **POURQUOI EST CE SI DUR DE MEDITER ?**

*dimanche 4 mars 2007*

Pourquoi est ce si dur de méditer ? Pourquoi, alors que nous ne parlons que de procrastiner tout le temps nous sommes incapables le plus souvent de rester assis sans rien faire 30 minute ?

A mon avis tout simplement parce que la méditation silencieuse sans aucun artifice fait remonter nos névroses à la surface et que cela nous devient inacceptable, puisque durant toute notre vie quotidienne nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour nous les cacher. C'est d'ailleurs pourquoi on peut dans les débuts de la méditation, utiliser des jouets (visualisations, mantras, concentrations, rituels, récitations etc...) pour nous aider à rester assis, sans presque rien faire.

En fait la méditation assise va enfin nous présenter enfin ce sur quoi on peut « travailler » durant le quotidien. C'est à dire qu'au lieu de chercher à fuir, à s'évader par des activités ou des « produits », la méditation nous offre la possibilité de « faire face », d'abord lors de notre assise, mais surtout lors de nos occupations journalières, fort des informations aperçues en méditation.

La méditation est contemplation, reconnaissance, sans jugement, sans fuite, mais sans accroche non plus de tous ces sentiments refoulés qui surgissent. C'est en quoi aussi elle est aidante pour la vie quotidienne (dans le bouddhisme, on parle de la vie « mondaine », c'est à dire « du monde »), car elle est habitude à l'espace, à l'ouverture, à l'ouverture. Cette ouverture le devient pour tout notre espace de vie, aussi bien professionnelle, familiale, que sociale et politique. Le milieu dans lequel on évolue devient un rappel à la présence, comme la cloche ou le gong est rappel à la présence méditative.

Il existe des tas de méditations données par le Bouddha, des plus « simples » (dont on a vu ci-dessus la difficulté) comme la méditation assise silencieuse (za zen) aux plus complexes, comme les pratiques de l'anaturayoga du tantrisme, mais si nous ne gravissons pas marche après marche ces procédés nous allons utiliser la complexité pour fuir le cœur de la méditation.

---

## **RITUEL DE MEDITATION**

*vendredi 23 mars 2007*

Il est dit dans le bouddhisme tibétain qu'il est nécessaire de faire quelques préliminaires avant d'aborder la pratique en elle même. Voici les 6 préliminaires pour résumer :

1. Nettoyer la salle de méditation et dresser un autel comprenant des représentations du corps, de la parole et de l'esprit de Bouddha.
2. Disposer des offrandes appropriées.
3. S'asseoir dans la posture de méditation correcte, prendre refuge, générer et fortifier la bodhitchitta.
4. Visualiser le champ d'accumulation de mérite.
5. Accumuler du mérite et purifier la négativité. En offrant la pratique en sept branches et le mandala.
6. Prier le champ d'accumulation de mérite en général, et ses maîtres en particulier, de nous accorder leurs bénédictions.

Cette pratique, adaptée pour les Tibétains les plus pratiquants, ou des occidentaux très versés dans le bouddhisme tantrique, il suffit de voir la complexité d'un arbre de refuge pour en comprendre la difficulté de sa visualisation.

Pour ma part j'utilise un rituel simplifié, qui pour résumer tient principalement en ceci :

Rentrant dans ma pièce de méditation, je me déchausse (plus pratique pour prendre la position, et tout le sol est en tatamis de paille de riz, donc fragile), je fais une salutation mains jointes (Gassho en japonais), montrant mon respect symbolique pour cet endroit qui me permet de me retrouver, endroit qui a vu passer pour la méditation ou les enseignements, pas mal de monde et certains maîtres.

Face à mon zafou (mon coussin de méditation) je fais un nouveau salut, par attention à ce moment que je vais passer à contacter ce qu'il y a de plus profond en moi. Je sonne trois coups de gong sur mon bol tibétain et débute ma pratique.

Je dis l'aspiration, celle qu'on peut lire en début de ce blog, pour signifier cet état que je souhaite atteindre.

A la fin je refais quasiment ce rituel à l'envers en terminant par la dédicace qui se trouve toujours sur le blog, pour ouvrir ma pratique à tous les êtres en souffrance.

---

## **LE VERITABLE SENS DU VIDE, C'EST L'IMMENSITE**

*lundi 26 mars 2007*

Un texte qui peut paraître aride au 1<sup>er</sup> abord, mais je trouve riche et qui définit bien le zen : ouverture du cœur :

« Le vide, la nature de Bouddha, l'impermanence existent de toute éternité. Cela signifie que l'impermanence est immuable. Où que vous alliez, seule l'impermanence est immuable.

Si, par exemple, un arbre veut démontrer ce qu'il est, il n'a qu'à fonctionner, à exister. Comment existe-t-il? Il existe en tant qu'impermanence, apparaissant et disparaissant au gré des saisons. De moment en moment, l'arbre s'explique par lui-même.

Tous les êtres veulent savoir qui ils sont; c'est l'état naturel du cœur de chacun - chercher à savoir qui l'on est.

L'arbre réel n'est rien d'autre qu'un être qui ne fait qu'apparaître. Il n'y a rien à comparer, rien à critiquer, rien à juger. C'est l'arbre.

Nous devons nous connaître nous-mêmes en fonctionnant dans le domaine de l'impermanence. Notre corps et notre esprit ne sont rien d'autre qu'impermanence.

L'impermanence est la nature de Bouddha. La nature de Bouddha naît dans ce monde et la nature de Bouddha y meurt. Cela signifie que si vous comprenez réellement ce qu'est le moment, alors l'arbre est réellement un arbre. Une personne est juste une personne. De ce point de vue, tout s'adonne constamment à la pratique. Quand vous vous manifestez tout de suite et ici même en étant un avec zazen ou avec votre activité, c'est la nature de Bouddha qui se manifeste dans le domaine du vide ou de l'impermanence.

Dans le domaine de l'impermanence, zazen surgit comme une bulle. Mais cette bulle appelée zazen n'est pas vraiment une bulle. C'est un moment en soi parce que cette bulle apparaît à la surface du moment. Le moment que vous comprenez est déjà une bulle. Il est pur surgissement. C'est ce qu'on appelle le vide, c'est le véritable sens de l'existence. Il n'y a rien à comparer. Il n'y a rien à dire, rien à ignorer. C'est le portrait de votre existence. Jour après jour, nous devons prendre soin de notre vie. Aussi, si vous voulez savoir qui vous êtes, devez-vous prendre soin de votre vie quotidienne. Prendre soin des actions humaines qui apparaissent et disparaissent dans le domaine de l'impermanence. Ce n'est pas une vision pessimiste, car prendre soin de soi-même dans le moment est la véritable activité humaine.

Le véritable sens du vide, c'est l'immensité. Votre existence ne se réduit pas à la petite échelle du monde elle est immense. Mais si vous voyez le moment de votre seul point de vue individuel, elle devient limitée. »

Dainin Katagari, Retour au silence, la pratique du zen dans la vie quotidienne, Editions du Seuil, 1993

---

### C'EST SEULEMENT ICI ET MAINTENANT QUE NOUS POUVONS REELLEMENT AIMER

*jeudi 29 mars 2007*

« Il y a deux manières de laver la vaisselle : la première, c'est laver la vaisselle pour avoir des assiettes propres; la seconde, c'est laver la vaisselle pour laver la vaisselle

Lorsque nous nettoyons les assiettes, si nous pensons uniquement à ce qui nous attend - une tasse de thé par exemple - nous allons tenter de nous débarrasser de la vaisselle au plus vite. Celle-ci devient une véritable corvée, un moment franchement déplaisant.

Ce n'est pas "laver la vaisselle pour laver la vaisselle.

De plus, pendant tout ce temps, nous ne sommes pas vraiment vivants car complètement ignorants du fait que c'est un authentique miracle de la vie que d'être debout, là, près de l'évier! Le problème est le suivant: si nous ne savons pas faire la vaisselle, il y a fort à parier que nous ne saurons pas non plus apprécier notre tasse de thé. Quand nous boirons notre thé, nous penserons à des tas d'autres choses, remarquant à peine la tasse entre nos mains. Nous nous trouvons constamment aspirés par le futur, totalement incapables de réellement vivre la moindre minute de notre vie. Le miracle, c'est de vivre profondément le moment présent. »

Thich Nhat Hanh, Le Miracle de la pleine conscience, manuel pratique de méditation, L'espace bleu, 1994

« L'amour au passé n'est qu'un souvenir.

L'amour au futur n'est qu'imagination.

C'est seulement ici et maintenant que nous pouvons réellement aimer. »

Jack Kornfield, Le Petit manuel du bouddha, Editions de la Table Ronde, 1999

---

### SAVEZ-VOUS CE QUE VOUS FAITES ?

*samedi 31 mars 2007*

« Je sais exactement ce que j'ai fait, tonna sa voix. Inutile de me le raconter. Mais voilà la question : savez-vous ce que vous vous faisiez ? »

Dan Millman, Le Guerrier pacifique, l'aventure fascinante de la conquête de soi, Editions Viviez Soleil, 1985

« Dans le Zen, pour le Soi-même, c'est la « praxis » qui est décisive ; c'est dans la « praxis » qu'il vit sa propre vie, ce n'est pas un discours théorique, fruit de la seule observation, sur l'existence en général. »

Kosho Uchiyama Roshi, Réalité du Zen, le chemin vers soi-même, Le Courrier du Livre, 1974

---

### ON PARLE D'AUTANT PLUS DE LA MORALE QU'ELLE FAIT D'AVANTAGE DEFAUT

*lundi 2 avril 2007*

« Lorsque je parle d'un «retour de la morale », ou lorsqu'on en parle dans les médias, cela ne veut pas dire que les gens, aujourd'hui, seraient davantage vertueux que ne l'étaient leurs parents ou grands-parents. C'est un retour de la morale essentiellement dans le discours. Ce n'est pas que les gens soient, de fait, davantage vertueux; c'est que, de morale, ils parlent

davantage - et l'on peut émettre au moins l'hypothèse qu'ils en parlent d'autant plus que la morale fait en vérité davantage défaut, dans la réalité des comportements humains... »

André Compte-Sponville, *Le capitalisme est-il moral ?*, Albin Michel, 2004

Cette citation sur la moralité dont on parle parce qu'elle manque me fait penser à la question qui revient régulièrement : est on obligé de méditer si on « vit bien », si « tout va bien », si on se sent plein d'éthique dans la vie quotidienne.

A mon avis si on commence à s'interroger sur la pertinence de la méditation, c'est qu'on en voit le côté contraignant (comme toute pratique régulière) et qu'on a envie de passer cette étape pour « être bien tout simplement » sans passer par elle.

Il me semble que cela ressemble aux enfants qui veulent jouer du piano sans faire les gammes : « bah l'important est que cela sorte tout seul ».

Je ne dis pas qu'elle est obligatoire, je dis qu'elle le cœur du bouddhisme pour faire face à soi-même, cultiver l'attention et la vigilance. D'autres voies l'utilisent d'ailleurs, parfois en la nommant autrement. Ainsi Jésus parti 40 jours dans le désert pour affronter ses propres démons. C'était un être initié, et il aurait pu dire « bon les enseignements que j'ai reçus me suffisent », mais il a pratiqué cette méditation d'anachorète, suffisamment longtemps pour être sûr de rencontrer sa partie sombre.

La méditation n'est donc pas non plus un faux-fuyant pour éviter d'affronter la vie, mais au contraire le commencement nécessaire pour oser vivre entièrement.

Nos désirs sont de trop malins faux-amis pour leur faire confiance dans leur ambition d'aller vite au « but ». Il ne s'agit pas non plus de le rejeter avec violence, il ne s'agit même pas d'atteindre un but, il s'agit de s'atteindre soi-même, entièrement, car la pratique de la méditation nous ramène perpétuellement à nous-même, non pas ce que nous pourrions être de meilleur, mais ce que nous sommes exactement. Accepter ce que nous sommes.

J'avoue pour ma part, pas si simple, quand le handicap, la maladie, l'usure vous fait passer du camp des « hyperactifs » à celui des végétatifs.

Bon je retourne en méditation

---

## QU'EST CE QUE LE VRAI ZEN ?

*Mardi 3 avril 2007*

« Si quelqu'un se demande ce qu'est le vrai Zen, il n'est pas nécessaire que vous ouvriez la bouche pour l'expliquer. Montrer tous les aspects de votre posture de Zazen... »

Zazen, l'assise juste.

Le Zen n'est pas une idée, une théorie, une religion exotique, c'est une pratique très simple.

Za : s'asseoir sans bouger.

Zen : se comprendre soi-même.

... alors le vent du printemps se lèvera et fera éclore la merveilleuse fleur du prunier. »

Daichi Sokei

---

## UN CHEMINEMENT SANS RACCOURCI

*dimanche 8 avril 2007*

La méditation, le zen, le bouddhisme, sont des mots qui attirent beaucoup de monde (Je suis d'ailleurs en train de lire un livre nommé « Zen ! La méditation pour les nuls », dans la série des livres pour les nuls –books for dummies-, très bien faits par ailleurs).

Même si ces mots ne sont pas toujours compris dans le grand public (non être zen ce n'est pas être « relax-cool », oui le zen est bouddhiste, non la méditation n'est pas une technique pour faire passer une organisation du travail déstructurante au niveau humain...) il est certain que la pratique de la méditation amène une vie plus riche, de sensations, plus saine, à suivre son propre rythme, plus heureuse, à accepter ce qui est tout en cherchant à changer ce qui peut l'être.

Néanmoins il y a quelques conditions à remplir. Il ne s'agit pas tant d'adhérer au bouddhisme, encore que pour moi ce soir un corollaire, car celui-ci nous donnant précisément les préceptes qui permettent d'accéder à cet état de sérénité & de félicité, mais on peut s'ouvrir à l'infini et à l'espace sans être bouddhiste, et la méditation a existé de tout temps et en toute culture !

Non, ces conditions de base, sont d'être motivé ! Pour cela il faut avoir pris conscience de ses besoins précis et primordiaux, et de savoir pour chercher à les combler il faudra y passer régulièrement un peu de temps. C'est à dire que le zen, n'est pas une potion que l'on prend une fois par trimestre lors d'un « stage » d'un week-end, mais un engagement personnel, vis à vis de soi-même, de pratiquer quotidiennement.

La technique en elle-même est simple, peut même paraître ennuyeuse (d'où l'utilité de la motivation dès le départ) mais est un cheminement. Ce qui est important c'est ce chemin qu'on parcourt, alors il ne sert à rien de chercher un raccourci, car il n'y a pas de lieu à atteindre où nous ne saurions déjà, mais simplement à cheminer pour nous ouvrir à la nature, à notre nature.

---

## COMMENT MEDITER

*lundi 9 avril 2007*

« Notre corps, notre j'arole et notre esprit sont laissés au repos dans l'aise naturelle.

## *Lung Ta Zen*

La posture corporelle est importante. Notre corps est parcouru par un réseau de 'canaux subtils (ceux de l'acupuncture) dans lesquels circulent les souffles subtils (énergie subtile nommée aussi prâna). La production des pensées est liée à la circulation de ces souffles. L'agitation du corps engendre l'agitation des souffles, ce qui, à son tour, favorise les turbulences mentales.

Trop parler les perturbe tout en accroissant la production de pensées. Garder le silence favorise la méditation.

Préserver le calme de la parole et du corps prédispose donc au calme intérieur en évitant la création d'un flux de pensées trop abondant.

Dans la vraie méditation , l'esprit est non préoccupé du passé, n'envisageant pas l'avenir, établi dans un présent lucide, clair et calme.

Notre esprit est semblable à la mer.

Le méditant laisse alors son esprit détendu et les vagues s'apaisent naturellement. C'est le calme intérieur, techniquement nommé la pacification mentale (en tibétain chiné, ou en japonais zen, ou en chinois Tchan).

De très nombreuses méthodes sont utilisées pour développer chiné. Un débutant peut, par exemple, visualiser une petite sphère de lumière blanche au niveau du front et de s'y concentrer au mieux de ses capacités. On peut aussi se concentrer sur le va-et-vient de la respiration, ou bien encore, sans prendre d'objet de concentration particulier, laisser l'esprit sans distraction.

Il est par ailleurs important d'aborder une session de méditation l'esprit très spacieux, très ouvert, sans être fixé sur l'espoir qu'elle soit bonne ni la crainte qu'elle ne le soit pas.

Méditation bonne ou mauvaise ? L'important est simplement de méditer.

Certaines personnes lors de leurs débuts obtiennent rapidement de bonnes expériences; elles s'y attachent, attendent leur répétition constante et, lorsque ce n'est pas le cas, déçues, abandonnent la méditation. Au cours d'un long voyage, nous parcourons tantôt de bons chemins, tantôt de mauvais. Si les charmes d'une portion agréable nous incitaient à nous arrêter pour en jouir continuellement, ou bien si les difficultés du mauvais chemin nous faisaient renoncer à aller de l'avant, jamais nous n'atteindrions notre but. Route bonne ou mauvaise, il faut cheminer.

Il est préférable, pour les débutants, de se limiter à de courtes sessions de dix ou quinze minutes. Même si la méditation est bonne, on arrête. Puis, si l'on dispose du temps nécessaire, on fait une seconde courte session après une pause. Mieux vaut procéder par une succession de courtes sessions plutôt que de s'engager dans une longue session qui, même bonne au début, risque de glisser dans la difficulté et de lasser le méditant. »

Bokar Rimpoché , La Méditation, conseils aux débutants, Claire Lumière, 1985

---

### **TROUBLES AMOUREUX**

*samedi 21 avril 2007*

En lisant les troubles amoureux que déclenchait Goliarda Sapienza, telle qu'elle les décrit, même très jeune, dans L'art de la joie de (Editions Viviane Hamy, 2005) :

« Il faut que nous nous arrêtons là, maintenant, petite fille. Même si tu es. une moins que rien, je ne veux pas te démolir la vie. Remets ta culotte et file. Profite de ce que j'ai réussi à me remettre la tête en place quand tu me l'avais fait perdre. Oh, bon Dieu, tu me l'as vraiment fait perdre. Qui l'aurait cru ? Tu es attirante, vraiment attirante, mais je ne veux pas te démolir la vie. Debout et file ! »

Je me disais que l'émotion amoureuse était une émotion très forte nécessaire pour compenser la confusion que cela fait naître dans notre esprit, sinon cela serait invivable. Et la preuve, si nous nous sommes faits notre propre film, et que tout à coup ce sentiment cesse (rupture) nous nous retrouvons face à notre seule désordre mental & cela EST invivable, à tel point qu'on peut en souhaiter mourir.

Et finalement je trouve que l'on vit ainsi, pour éviter la souffrance que notre anxiété perpétuelle crée nous sommes toujours à la recherche d'un expédient pour la compenser. Mais ce n'est pas ainsi qu'on vit, ce n'est pas ainsi qu'on peut atteindre la paix.

« Si nous demeurons dans l'agitation, nous ne pouvons avoir une haute opinion ni de nous-mêmes, ni du monde, ni de la vie! A aucun niveau ni sous aucun prétexte, l'agitation ne peut être un modèle, encore moins un état permanent d'être. C'est pourtant bien ce qui se passe actuellement. Et c'est pourquoi le monde va à la dérive. Car on confond les effets et les causes. La cause initiale et ultime de la vie, c'est la paix. Nous voulons croire que l'état initial et ultime de l'esprit est également la paix.

La seule manière d'adhérer réellement et sincèrement à la vie, c'est de croire à la paix de l'esprit et de l'âme. »

Jean-Claude Sergent, Observer l'esprit, Editions Calmann-Lévy, 1995

---

### **RESPIRE, TU ES VIVANT**

*Dimanche 29 avril 2007*

« Le but de la vie est le bonheur.

Le bonheur ne se trouve ni dans la jeunesse, ni dans les richesses. ni dans les étreintes éphémères, ni dans la domination des autres.

Le bonheur n'existe que dans la conscience de soi, dans la conscience de la Réalité. »

Suryakanta, Le Bonheur par la conscience de soi, Epi éditeurs, 1975

« Respire, tu es vivant ! »

Thich Nath Hanh

---

## **LE GOUT DU ZEN**

*lundi 7 mai 2007*

Quand on voit une personne qui pratique le zen, le plus souvent, elle a des gestes lents, est très posée. De la même manière d'une personne qui semble très calme on dit qu'elle est zen.

Mais si la lenteur permet une meilleure conscientisation, elle n'est pas synonyme non plus d'éveil. Il ne faut pas confondre empathie et apathie, laisser faire et lâcher prise. On peut vite être pris au leurre du geste qui devient nonchalant pour paraître zen alors qu'on cherche qu'à ne pas avoir de geste inconsidéré.

« S'attacher aux règlements sans saisir leur rôle, prendre un moyen pour une fin, c'est tomber dans ce que le Bouddhisme appelle l'attachement aux règles, un des obstacles majeurs à la connaissance. Ce n'est pas par le mérite d'une conduite morale qu'on peut réaliser la Sagesse, mais par le maintien du corps et de l'esprit dans la pleine Conscience permanente.

Quand un homme de science travaille dans son laboratoire, il ne fume pas, ne mange pas de bonbons et n'écoute pas la radio: non qu'il pense que ces choses-là soient des péchés; mais il sait qu'elles empêchent la concentration parfaite de son esprit sur l'objet de son étude. Il en va de même pour la Discipline du Zen: l'observance de cette discipline doit aider le pratiquant à demeurer dans la Pleine Conscience; elle ne vise pas d'objectif d'ordre moral.

Si, par exemple, l'élève ferme la porte d'une façon bruyante, il prouve ainsi qu'il n'est pas en Pleine Conscience, car, au monastère, on doit être conscient de tout ce que l'on fait. La vertu ne réside pas exactement dans le fait de fermer doucement la porte, mais dans la conscience du fait que l'on est en train de fermer la porte. Dans ce cas, le maître appelle simplement son élève et lui rappelle de fermer doucement la porte, qu'il lui faut « être en Pleine Conscience ». Non pas seulement pour que soit respecté le silence du monastère, mais pour signifier à l'élève qu'il ne se maintient pas dans la voie du Zen.

Quand un pratiquant s'entend reprocher que ce qu'il dit et fait n'a pas le « goût du Zen », c'est qu'il est considéré comme vivant sans Pleine Conscience. »

Thichi Nhat Hanh, Clés pour le zen, Editions Jean-Claude Lattès, 1999

Alors quel leurre est-il Docteur Schweitzer ?

---

## **LA MEDITATION D'ATTENTION**

*samedi 12 mai 2007*

« Pour peu que nous regardions avec attention, nous découvrons souvent de la souffrance derrière le ou les masques que nous arborons. Mais en y regardant de plus près, cette première impression se modifie, le tableau émotionnel s'organise autrement. Nous découvrons alors que nos réactions émotionnelles nous éloignent souvent de nous-mêmes. Et si nous soutenons ce regard attentif, si nous nous observons avec honnêteté, nous finissons par apercevoir, d'abord par éclairs, le cœur intérieur. Et bientôt nous puisons à une source spirituelle qui irrigue notre être tout entier.

On peut se débarrasser de ses réactions stéréotypées, des automatismes émotionnels qui déforment sa vision de lui-même par la méditation d'attention, une pratique spirituelle qui transforme le « radar » de la conscience en formidable outil d'introspection. »

TaraBenett-Goleman, L'alchimie des émotions, comment l'esprit peut guérir le cœur, Editions Robert Laffont, 2002

---

## **MEDITATION ET DANGER D'ACCROITRE SA CONFUSION**

*dimanche 27 mai 2007*

« Certaines techniques de méditation pratiquent l'excitation ou la stimulation émotionnelle, en proposant entre autres des moyens tels que la visualisation, les chants, les exercices d'imagination, la transe, etc. ; mais ces méthodes ne vous mèneront à aucun résultat concret si ce n'est d'accroître encore davantage votre confusion.

Cela vient du fait que tout ce que vous projetez à partir de vous-même dans le monde psychique va, tôt ou tard, revenir vers vous sous une autre forme; alors que, dans la méditation silencieuse, vous êtes toujours avec le neuf, sans jamais vous référer au passé ni ressentir le besoin de l'invoquer. »

Barry Long, La Méditation, A.L.T.E.S.S. , 1996

---

## **VIGILANCE**

*jeudi 31 mai 2007*

« Veillez, puisque vous ne savez ni le jour ni l'heure »

St Matthieu 25,1-13

---

## **LA PATIENCE, VERTU PRINCIPALE POUR OBTENIR L'APAISEMENT DE L'ESPRIT**

*jeudi 7 juin 2007*

Deux principales difficultés se présentent face au « compagnon méditant » dont on ne parle pas assez souvent dans les « manuels de méditation » :

Savoir que plus il cherche à obtenir un résultat dans la méditation, moins il l'obtiendra

Continuer à pratiquer, malgré qu'il n'obtienne pas encore de résultat

## *Lung Ta Zen*

« La paix mentale - ou calme éternel - constitue un niveau de concentration que l'on peut qualifier de bienheureux, focalisé sur un point unique. Ce point est exempt de pensée.

L'expression «exempt de toute pensée» signifie « exempt de toute pensée accessoire ». Ce qui ne veut pas dire pensée-vide.

Métaphoriquement, on peut distinguer trois étapes qui mènent à l'apaisement de l'esprit.

La première étape est semblable à une cascade dans une montagne escarpée. Vos pensées sont grossières et nombreuses. Il faut les laisser se déverser.

La deuxième étape voit ces pensées grossières décliner, comme le soleil en fin de journée. Et... bien entendu, quoi qu'il arrive, le soleil se couche. Même si, occasionnellement, quelques pensées surgissent encore, vous les reconnaissez pour ce qu'elles sont, et elles disparaîtront d'elles-mêmes.

La troisième, enfin, voit dévaler le courant de votre méditation lentement, gentiment mais fermement, comme une rivière puissante. A la fin, toutes vos pensées, grossières et subtiles, se posent comme le soleil sur l'horizon. Cette troisième étape est semblable à une rivière ayant atteint l'océan ou à un enfant retrouvant sa mère après une longue séparation...

La patience est la vertu principale qui permet d'obtenir l'apaisement de l'esprit. On ne peut obtenir cette paix mentale d'un seul coup.

Il faut également être convaincu d'y parvenir par la méditation, et ne jamais se décourager. Atteindre la paix mentale est un appui sûr pour se sentir bien et établir des relations saines avec autrui. »

Jean-Claude Sergent, Apaiser l'esprit, Editions Calmann-Lévy, 1995

Mais c'est comme de randonner, le plaisir n'est pas dans l'arrivée mais dans le cheminement, et pourtant nous cherchons à y arriver, parfois c'est fatigant et il faut continuer car s'arrêter ne mène à rien.

« La seule chose qui importe, c'est de mettre en pratique ce que l'on croit avec sincérité et sérieux. »

Tenzin Gyatso.

« Aussi bien dans le train-train quotidien que dans le domaine spirituel, ce qui compte le plus, c'est la patience. » Mâ Ananda Moyi

« La patience est une vertu qui s'acquiert avec de la patience. » [Alessandro Morandotti]

---

### UNE NUIT AU CAMPING

*samedi 16 juin 2007*

J'aime les histoires drôles et les humoristes qui bien souvent donnent (consciemment ou non ?) des enseignements fondamentaux par leur blagues, tels des koans modernes.

Un grand humoriste du quotidien comme Fernand Raynaud, est une source pour cela. Par exemple dans le sketch « une nuit au camping) (Heureux !, Editions de la Table Ronde, 1975) :

« Ça, je m'en souviendrai toute ma vie! Y'avait une pluie diluvienne. Nous, on était arrivés les derniers dans le camping de sept mille, alors ils nous avaient refileés en bas du camping.

Une pluie diluvienne. La flotte qui montait.

.../...

Y'avait la flotte qui montait, qui montait... Tout le monde flottait sur les matelas pneumatiques.

.../...

Ma sœur, qui rêvait toute joyeuse, elle disait: «Eh bien. s'il continue à faire un temps comme ça on pourra pas aller se baigner! »

Elle avait de l'eau jusqu'au nombril, la pauvre. »

Quel plus bel exemple de la fuite de la réalité par des pensées automatiques (avec projection dans le futur ici)

Jacques Vigne (Eléments de psychologie spirituelle, Editions Albin Michel, 1993) nous parle de cela très bien :

« Les frustrations de la vie, qui se terminent par cette grande frustration qui nous prive de la vie elle-même, c'est-à-dire la mort, mènent à la dépression si l'on n'est pas capable de faire son « travail de deuil », si l'on ne peut lâcher prise. Mais pour faire son travail de deuil, il faut voir ses frustrations en face, ce que personne ne trouve particulièrement agréable. On préfère couvrir le deuil, s'en défendre par une subexcitation (hypomanie) permanente, une avidité de consommation, qu'elle soit matérielle, affective, de loisir ou même intellectuelle ou culturelle. Ce genre d'activisme est aussi peu efficace pour soulager la souffrance réelle que ne l'étaient les roulements de tambour qui couvraient les cris des patients chez les arracheurs de dents...

La première vérité énoncée par le Bouddha est: « Il y a la souffrance »; & le mental a tant de méthodes, de ruses pour ne pas voir la souffrance, pour fuir ce dont il a peur, qu'il est nécessaire de l'y ramener.

Le Yoga (& la méditation) silence du mental. Si l'on peut calmer, « débrancher» réellement ce dernier à volonté, on résout la notion même de deuil, puisque le passé ne revient plus à la charge.

Le rationalisme occidental repose sur le postulat de Descartes: « Je pense, donc je suis. » Mais pour le Yogi, cela ne tient pas debout, c'est contradictoire dès le départ.

Ramana Maharshi disait : « Penser n'est pas la véritable nature de l'homme. » C'est une fonction, comme les fonctions naturelles du corps, qui a son utilité à son niveau. D'ailleurs, quand on s'observe bien, on s'aperçoit que la pensée est souvent automatique, qu'elle fonctionne pour elle-même sans but précis, que l'on « pense sans y penser » si l'on peut dire.. »

---

### LES TROIS QUALITES A CULTIVER

*lundi 18 juin 2007*

Pema Chôdrôn (Entrer en amitié avec soi-même, Editions de la Table Ronde, 1997) nous dit « Dans la méditation & dans notre vie quotidienne, il y a trois qualités que nous pouvons nourrir, cultiver & mettre en valeur. Nous les possédons déjà, mais elles peuvent être amenées à maturité. Ce sont la précision, la douceur & la capacité à de lâcher –prise :

La précision consiste en :

adopter une bonne posture,

porter l'attention sur l'expiration (une expiration ordinaire) &

se dire « penser », quand on se surprend en train de penser »

La douceur est l'antidote à une précision dure & militante qui pourrait apparaître :

« On devient attentif à chaque crispation, et on détend la zone concernée,

Nous gardons les yeux ouverts, l'essentiel de la pratique est l'ouverture, on ne bloque pas tout ce qui se produit d'autre, on se sent en vie dans cette salle, avec tout ce qui s'y passe &

Chaque fois qu'on se fait la remarque « penser » on le fait avec sympathie & bienveillance, se félicitant de l'avoir remarqué.

Le lâcher prise

Émerge spontanément quand on s'applique à suivre avec fidélité la technique avec précision et bienveillance.

Comme nous suivons l'expiration, il n'y a pas d'instruction particulière sur ce qu'il faut faire jusqu'à l'expiration suivante. La capacité de lâcher prise & de s'ouvrir à la fin de l'expiration est inhérente à cette technique, dans cette brèche, où on attend seulement l'expiration, sans but. »

Le fait d'apprendre à laisser tomber ses pensées, à attendre sans but la prochaine expiration, « on acquiert une puissance incroyable : voir que l'on a la capacité simplement de renoncer aux choses. »

---

### ETERNEL A-PRESENT

*mercredi 20 juin 2007*

« - Oh oui quelle chance avons toi et moi d'habiter l'intemporel: nous qui flânant sommes descendus des odorantes montagnes d'éternel à-présent pour folâtrer parmi des mystères tels que naître et mourir un jour (ou même un peu moins peut-être). »

E.E. Cummings, 95 Poèmes, Flammarion, 1983

---

### LA POSTURE

*samedi 30 juin 2007*

« Le zafu (prononcer zafou, un coussin rond bourré avec du kapok) permet de s'asseoir pattes croisées, le bassin basculé vers l'avant, l'anus tourné vers le soleil, tout en appuyant fortement le sol avec les genoux.

Ainsi la colonne vertébrale se redresse, on pousse le ciel avec la tête, et la terre avec les pattes. Le menton est rentré, la nuque est droite, les yeux baissés, le regard est simplement posé devant soi. Le bout de la langue se place à l'avant du palais, les épaules se relâchent et la queue reste immobile dans l'axe de la colonne.

La patte gauche est posée sur la patte droite, les coussinets tournés vers le ciel. Les pouces se touchent aux extrémités et sont dans le prolongement l'un de l'autre, à l'horizontale.

Ni montagnes, ni vallées

Les deux griffes posées sur les pattes sont en contact avec l'abdomen.

Totalement immobile jusqu'au bout des moustaches grâce à la grande stabilité de la posture, le chat zen se concentre sur l'expiration. »

Christian Gaudin, Zen pour chats, Editions Source – La Sirène, 1999

---

### LES FRUITS DE LA MEDITATION

*jeudi 5 juillet 2007*

Une petite histoire pour commencer, qui parlera à tous ceux qui ont eu ou qui ont des enfants très jeunes et demandeurs d'activités :

« Depuis plus d'une heure, Manon (6 ans) est juchée sur le dos de son père qui marche à quatre pattes pour jouer à l'autobus.

Le père, qui en a assez de se tenir dans cette position, annonce:

- Il est minuit et demie. C'est le dernier bus de la soirée.

Il fait encore une fois le tour de la salle de séjour puis dépose sa petite fille à terre, se redresse et va s'asseoir sur le canapé.



À ce moment, la gamine, se tournant vers lui, lève le bras en criant:

- Hep, taxi! »

Je crois que notre mental est un petit peu comme cette petite fille, c'est à dire que lorsqu'on pense qu'il va nous laisser en silence, il se manifeste à nouveau par autre chose. D'autant plus qu'il peut puiser à volonté dans les émotions refoulées du petit enfant que nous avons été.

Alors il ne s'agit pas de laisser tomber cet « enfant fou », car il faut qu'il apprenne à se calmer avant qu'on puisse atteindre une plus grande sérénité. Voici ce qu'en dit Bokar Rimpoché (La Méditation, conseils aux débutants:, Editions Claire Lumière, 1985) :

« Dans un premier temps, notre esprit ne pourra guère rester stable et au repos bien longtemps. La persévérance & la régularité conduisent cependant à développer progressivement le calme et la stabilité. Nous nous sentons aussi plus à l'aise physiquement & intérieurement. D'autre part, l'emprise des circonstances extérieures, heureuses ou difficiles, actuellement très forte sur nous, vient à diminuer et nous leur sommes moins asservis. L'approfondissement de notre expérience de la vraie nature de l'esprit a pour effet que le monde extérieur perd de son influence sur nous et devient inapte à nous nuire.

Le chemin de la méditation comporte deux phases : première dite chiné (la pacification mentale), apaisant graduellement notre agitation intérieure; la seconde dite lhaktong (la vision supérieure), conduisant à déraciner la saisie égocentrique, fondement du cycle des existences. La voie intérieure, et elle seule, mène à l'Eveil ; aucune substance ni aucune invention extérieure n'en a le pouvoir. »

---

## **LA MEDIATION MARCHE**

*vendredi 6 juillet 2007*

« J'ai de bonnes nouvelles pour vous: la médiation marche!

Que vous soyez à la recherche d'une plus grande capacité de concentration pour mieux travailler, de moins de stress et de plus de tranquillité d'esprit, ou d'une perception plus profonde de la beauté et de la richesse de la vie, le simple geste de s'asseoir et de tourner son attention vers l'intérieur accomplit de véritables merveilles.

Je suis bien placé pour le savoir: je pratique moi-même la méditation et l'enseigne depuis plus de vingt-cinq ans.

Pour ne rien vous cacher, vous pouvez apprendre les bases de la méditation en seulement 5 minutes. Il vous suffit de vous asseoir confortablement, le dos droit, de respirer profondément et de suivre votre souffle. Et voilà, le tour est joué! Si vous pratiquez régulièrement, vous verrez qu'il ne vous faudra pas très longtemps pour vous sentir plus détendu et apprécier encore mieux la vie. »

Stephan Bodian, Zen ! La Méditation pour les nuls, Editions Général First , 2005

---

## **NAISSANCE À LA PATERNITÉ**

*jeudi 12 juillet 2007*

« J'ai conçu mon premier enfant, une fille, à vingt-trois ans. Mais je ne suis devenu père que bien plus tard. C'est ce bébé qui m'a transformé en père, et en papa. »

Jacques Salomé, Le courage d'être soi, Les Editions du Relié, 1999

Pour tout ce qui était primordial pour moi, j'ai toujours voulu agir avec maturation et réflexion. Il en a été ainsi lors de se décider de se mettre en couple et d'avoir des enfants. Et cela n'a jamais fonctionné comme souhaité, malgré toutes les préparations, les objectifs, le désir de réussite. C'est finalement quand je lâchais prise, quand je me suis ouvert à ce qui se passait que j'ai pu devenir amant, devenir compagnon, devenir père.

Alors je ne sais pas si c'est la fonction qui crée l'organe comme le proposait Lamarck, mais c'est comme le dit ci-dessus Jacques Salomé, mes enfants, mes filles, qui m'ont fait père.

Et c'est ainsi que j'ai encore à apprendre tous les jours, c'est lorsque je me mets en position de débutant, que je participe le plus pleinement à ce qui est. C'est pourquoi j'ai beaucoup aimé le fameux livre de Shunryu Suzuki « Esprit Zen, esprit neuf » (Editions du Seuil, 1977) que m'avait conseillé Eric Rommeluère :

« Esprit de débutant » était une expression favorite de Dogen-zenji. La calligraphie reproduite ci-dessus, par Suzuki-roshi également, signifie shoshin, esprit de débutant. La calligraphie zen consiste à écrire de la manière la plus directe possible, aussi simplement que le ferait un débutant, sans viser à l'habileté ou à la beauté du tracé, mais simplement en étant plein d'attention, comme si nous découvriions pour la première fois ce que nous écrivons; notre nature profonde s'exprimera alors dans notre écriture. Voilà comment pratiquer à chaque instant. »

---

## **LE MAITRE MEDITE TOUJOURS AU MEME ENDROIT SANS QUE CE SOIT UNE HABITUDE**

*vendredi 13 juillet 2007*

Pour faire suite au billet d'hier, voici un texte sur le fait de lutter contre les habitudes, c'est tiré du Monde de Sophie de Jostein Gaarder (Editions du Seuil, 1995) :

« T'ai-je déjà dit que la seule qualité requise pour devenir un bon philosophe est notre capacité d'étonnement? Sinon, je te le répète maintenant: LA SEULE QUALITE REQUISE POUR DEVENIR UN BON PHILOSOPHE EST DE S'ETONNER.

Tous les petits enfants possèdent ce don. Il ne manquerait plus que ça. Après quelques mois à peine, ils se retrouvent projetés dans une toute nouvelle réalité. Il semble toutefois que ce don de s'étonner se perde en grandissant. Pourquoi ça ?

Si un nourrisson avait su parler, il aurait sûrement exprimé son étonnement de tomber dans un monde étrange. En effet, même si l'enfant ne peut parler, il n'y a qu'à le voir montrer du doigt toutes sortes de choses et saisir avec curiosité tout ce qui lui passe à portée de la main.

Avec l'apparition du langage, l'enfant s'arrête et se met à crier « Ouah ouah ! » dès qu'il aperçoit un chien. Nous voyons l'enfant s'agiter dans sa poussette en levant les bras: « Ouah ouah! Ouah ouah ! » Nous autres qui sommes un peu plus avancés en âge, on se sent un peu dépassés par cet enthousiasme débordant. « Oui, je sais, c'est un ouah ouah, ajoutons-nous d'un ton blasé, mais maintenant ça suffit, sois sage! » Nous ne partageons pas sa jubilation. Nous avons déjà vu des chiens.

Ce déchaînement de cris de joie se reproduira peut-être des centaines de fois avant que l'enfant réussisse à croiser un chien sans se mettre dans tous ses états. Ou un éléphant, ou un hippopotame. Mais bien avant que l'enfant ne sache parler correctement - et bien avant qu'il n'apprenne à penser de manière philosophique - le monde sera devenu une habitude.

Quel dommage! si tu veux mon avis. »

Mais chercher à ne pas tomber dans les habitudes ne veut pas dire vivre comme un fou, s'obliger à ne jamais faire la même chose. C'est au contraire, être capable de faire toujours la même chose avec le fameux Esprit du Débutant dont parlait Shunryu Suzuki, que je citais hier.

« L'élève a médité dans un coin du zendo et, craignant que cela devînt une habitude, il est allé se placer dans le coin opposé. Il a voyagé aux quatre coins du zendo, et aussi dans tous les lieux où l'on méditait. Le maître a toujours médité au même endroit; pourtant, cela n'avait rien d'une habitude. »

Alexandro Jodorowsky, *Le doigt & la lune*, Editions Albin Michel, 1997

---

## **MIROIR, MIROIR...**

*mercredi 18 juillet 2007*

« En Inde, l'esprit lui-même est appelé Sattva, clarté.

La nature de l'esprit est spontanément pure mais qu'elle s'enténébre à cause des pensées négatives et des émotions. Seul un esprit pur et clair peut atteindre, un jour, l'illumination. Pour cela, il doit suivre le chemin de l'éveil. Pris dans ce sens, l'éveil signifie se débarrasser du fatras et de l'agitation polluant l'esprit.

Dans la philosophie indienne Saliva est tout simplement la nature divine de l'être. »

Jean-Claude Sergent (*Observer l'esprit*, Editions Calmann-Lévy, 1995)

On prend souvent l'exemple du miroir pour parler de l'esprit, il reflète les actions qui se passent, mais n'est pas modifié par elles. Il peut être couvert de poussière & ne plus rien refléter, mais cela n'atteint pas sa capacité de refléter.

Alors quand on connaît un peu la pratique de méditation, que faire en cas de poussière sur le miroir ?

On peut reprendre alors une autre image classique, celle du verre d'eau dans lequel tombe des impuretés. Si on cherche à récupérer ces fines poussières à la cuillère, elles se sauvent sans qu'on puisse les rattraper, et le brassage du liquide le rend encore plus souillé.

La seule chose à faire est de se poser, et attendre, en silence. Les poussières, plus lourdes que l'eau, finissent par retomber quand le liquide est devenu tranquille. De la même manière, en nous posant en silence, sans excitations, l'esprit peut redevenir le miroir qu'il est toujours.

« Comme en vous contemplant

dans le miroir :

la forme et le reflet se regardent.

Vous n'êtes pas le reflet

mais le reflet est vous. »

Hokyo Zan Mai : « Le Samadhi du miroir du trésor » Maître Tozan

---

## **L'ILLUMINATION, C'EST S'ELEVER AU-DELA DE LA PENSÉE**

*lundi 13 août 2007*

L'Eveil, l'Illumination c'est simple & complexe à la fois. Oui je sais cela paraît paradoxal, mais je vous l'ai déjà dit, pour moi le paradoxe est source de créativité.

Aujourd'hui nous avons perdu cette simplicité & nous faisons de cette complexité une complication. Pour résoudre cette complication il nous faut un mode d'emploi et c'est pourquoi fleurissent bon nombre de stages de mieux être, rigolothérapie, comment respirer, savoir regarder et je ne sais trop quoi.

En fait c'est tout à fait cohérent avec notre culture occidentale actuelle et dominante : toujours plus, toujours mieux !

Mais plutôt que de chercher à résoudre la complication par un mieux être, cherchons à rentrer dans la simplicité par un « être » (sans le mieux).

Huang-Po, au IX<sup>ème</sup> siècle, disait : « Quant à savoir s'il est nécessaire d'exercer les six pratiques méritoires et les disciplines du même genre ou d'accumuler autant de mérites qu'il y a de grains de sable dans le Gange, je dis: puisque vous êtes fondamentalement parfaits à tous égards, vous ne devriez pas essayer d'augmenter cette perfection en déployant des efforts aussi dénués de sens... » et Jean-Claude Marol écrit très justement « Le mieux-être est un négoce. L'être est une découverte. »

On a pu voir que ce chemin simple & complexe passait par se poser pour pauser, savoir regarder sa pensée, sans jugement. Bien sûr en étant assis sur un zafou, mais aussi en marchant, en lisant, en parlant, en mangeant, bref aussi souvent que possible. C'est être comme un observateur qui regarde la pensée, c'est voir la pensée sans se prendre pour le penseur, c'est voir la « pensée sans penseur » comme le titre du livre de Mark Epstein.

La pensée perd alors de son pouvoir, ne s'identifiant plus à la pensée, elle perd de son pouvoir sur nous. Comme un petit enfant, si nous l'ignorons dans son jeu de provocation, sans spectateur, sans répondant, il s'arrête de lui-même. (mais attention il peut aussi chercher à en faire plus ! La pensée est pareille !). Ce sont ces moments de conscience qui sont très brefs au début, mais avec le temps qui peuvent s'approfondir, se prolonger.

Voilà ce que dit Eckhart Tolle de la pensée : « La pensée est-elle indispensable pour survivre en ce monde ? »

Votre mental est un outil, un instrument qui est là pour servir à l'accomplissement d'une tâche précise. Une fois cette tâche effectuée, vous déposez votre outil. Je dirais ceci : telles que sont les choses, environ quatre-vingt à quatre-vingt-dix pour cent de la pensée chez l'humain est non seulement répétitive et inutile, mais aussi en grande partie nuisible en raison de sa nature souvent négative et dysfonctionnelle. Il vous suffit d'observer votre mental pour constater à quel point cela est vrai. La pensée involontaire et compulsive occasionne une sérieuse perte d'énergie vitale. Elle est en fait une accoutumance.

Et qu'est-ce qui caractérise une habitude ? Tout simplement le fait que vous sentiez ne plus avoir la liberté d'arrêter. Elle semble plus forte que vous. Elle vous procure également une fausse sensation de plaisir qui se transforme invariablement en souffrance.

Pourquoi serions-nous des drogués de la pensée ? »

---

## REVENIR A LA MEDITATION

*vendredi 17 août 2007*

On peut me reprocher de revenir souvent sur la méditation au cours de mes différents billets, mais finalement les échanges mails que je peux avoir avec plusieurs personnes qui n'ont jamais pratiqué la méditation ou qui ne pensent jamais l'avoir fait, ou qui débute, me montre qu'il est important d'y revenir, de la même manière, que pour moi dans la vie il est important de revenir à la méditation, quoi que je vive.

En fait la méditation est sinon une pause, au moins, (je pourrais dire même « en plus » ou « surtout ») un allègement, comme un ralentissement dans notre vie, souvent trépidante pour qui a une famille à s'occuper et/ou un emploi, ou d'autres raisons & contraintes particulières et personnelles, tellement cela devient « courant » & normal de vivre ainsi.

Dans le bouddhisme on considère que notre véritable nature, la nature de l'esprit, est la paix. Méditer nous permet de revenir à cette paix, de souffler, tel un archéologue précautionneux, sur le sable qui s'est agglutiné sur le précieux motif gravé dans la pierre.

On a déjà vu qu'il existait des milliers de sortes de méditation. Je dirais que toute méditation nous soutient dans ce retour à la sérénité primordiale. Ainsi on peut méditer sur un objet qui nous semble apporter la paix, comme une image d'un maître spirituel, ou un lieu paradisiaque, ou un emplacement dans la nature ou dans une architecture particulière où nous avons le souvenir de moments sereins.

On peut méditer aussi sur des concepts comme la compassion, la paix, ou la sagesse par exemple pour tenter de transformer notre conscience en compassion, paix ou sagesse.

On peut prendre aussi comme notion supporte de méditation la vacuité, c'est à dire l'absence d'existence intrinsèque de l'ego, alors c'est la façon de concevoir l'esprit qui devient l'objet de la méditation. C'est très puissant mais assez difficile pour toute personne qui part facilement dans le mental, comme nous le sommes souvent en occident.

Une autre façon très riche d'atteindre cette vacuité directement est de méditer sur le corps, sa posture, ses tensions, ses douleurs, voir tout cela en face, alors qu'en général cela gouverne notre vie sans que nous l'acceptions consciemment. A chaque endroit de tension nous pouvons visualiser de la chaleur, de la détente, et revenir ensuite à une observation neutre de l'expire (en général on laisse l'inspire venir seul, dans un hiatus de conscience, un effleurement de la vacuité). Petit à petit nous sentons ce calme qui nous envahit, même timidement, même ponctuellement.

Et comme je disais que notre véritable nature était la paix, cela nous fait revenir chez nous. Et là où le corps est traditionnellement vécu comme tension et souffrance, il devient outil de quiétude. Et paradoxalement alors, pour les personnes malades en leur corps, comme le dit Tulku Thondup, « ce qui est l'objet à guérir, devient également un moyen de soigner l'esprit - ce qui est le but ultime de la méditation. »

Et même si cette sensation ne dure que quelques minutes par jour, même 5 à 10 minutes pour démarrer il n'empêche que la régularité de la pratique fait que nous nous habituons à contact cette tranquillité, cette sérénité et que nous nous familiarisons avec la véritable nature de notre esprit.

---

## LA MEDITATION EST LE QUOTIDIEN, LE QUOTIDIEN EST LA MEDITATION.

*vendredi 21 septembre 2007*

Je reviens de quelques jours passés sur la côte de granites roses, la côte d'ajonc et celle du Goëlo et j'y ai vu des merveilles. Et souvent il m'arrive de penser à mon lieu de vie, lieu de villégiature pour certains. Si je n'y prête pas attention cela devient un lieu « banal » (un lieu commun ?) alors que pour d'autres avec leurs regards « en vacances » c'est un lieu merveilleux. C'est ma vision et ma pratique de la méditation. Ce n'est pas tant dans un centre de méditation, lors de stages ou de conférences, que notre vie change grâce à la méditation (même si tout cela peut aider, surtout lorsque nous sommes confrontés directement à une personne ayant déjà atteint un certain niveau spirituel et qui avec une vision profonde peut nous aider à agir sur ce qui bloque en nous).

C'est dans le quotidien, dans le « tous les jours », dans le « banal ». C'est là que tous nos actes, toutes nos paroles, toutes nos pensées sont la base, le support & le résultat de notre méditation. Le moyen est la fin. Comme l'explique Henigel, toute notre façon d'être quotidienne devrait être comme un tournoi d'art chevaleresque.

Et cela est complexe et simple à la fois. Herigel énonce que d'après lui, que nous n'aurions pas assez de cent ans d'apprentissage et, pourtant, une simple feuille de bambou pourrait nous l'enseigner :

« Regardez, dit l'archer zen, la feuille qui se courbe de plus en plus sous le poids de la neige. Lorsque la tension atteint sa limite, la neige glisse et libère la feuille sans le moindre heurt. Ainsi, au maximum de la tension, vous devez rendre la flèche à la cible. Ainsi vous serez à la fois l'arc, la flèche, la cible et la vibration de l'air... »

Le moyen et la fin. Dans la joie profonde et tranquille d'une émotion exacte.

Ce moyen et cette fin confondus, sont d'après Thich Nhat Hanh ce que l'on fait en pleine conscience, c'est de la méditation ! Il nous précise qu' « Il y a des merveilles qui nous entourent, mais il faut les reconnaître, sinon il n'y a pas de vie..

Méditer, c'est ramener corps et esprit vers le moment présent pour que vous ne ratiez pas votre rendez-vous avec la vie. »

« Demeure en toi-même, observe toi avec un intérêt alerte dans ta vie quotidienne, avec l'intention de comprendre au lieu de juger, en acceptant sans réserve tout ce qui peut émerger, parce que c'est là » Nisargadatta Maharaj, Je suis cela

« Ne sors pas de ta maison pour regarder les fleurs, Les fleurs sont en toi. Cet endroit est propice pour t'asseoir. Assis là, tu apercevras un éclair de beauté à l'intérieur et à l'extérieur de ton corps. » Kabir

« Dirige ton regard à l'intérieur et trouveras des milliers de régions encore inexplorées. Découvre-les et deviens expert en cosmographie personnelle. » Thoreau, Walden

---

## TOUCHER SES PROPRES LIMITES

*vendredi 28 septembre 2007*

Pour Patrick J. Petri « L'homme ordinaire se bat avec les autres et vit ainsi dans le conflit; le désordre et la guerre.

L'homme évolué ne se bat que contre lui-même : la conséquence en est qu'il atteint le calme, l'harmonie et la paix. »

Cette idée de se « battre », même (ou surtout) contre soi-même ne séduit guère, mais elle est juste si on pense au mot « affronter » (ou « se confronter »). Cette harmonie peut survenir lorsque nous sommes en capacité de nous faire face à nous-même.

Pema Chödrön nous encourage à ce rendez-vous avec nous-même, ce « soi-même » qui peut se cacher derrière cet ego social construit sur des fondations fragiles.

« Les enseignements bouddhistes parlent de l'absence d'ego. Cela semble difficile à saisir.

Quand nous atteignons notre limite, si nous voulons vraiment comprendre cette situation - ce qui veut dire que nous n'essayons ni de nous y complaire ni de l'étouffer - quelque chose de dur en nous va se dissoudre. Nous serons attendri par la simple force de l'énergie qui jaillit - que ce soit l'énergie de la colère, l'énergie de la déception ou l'énergie de la peur. Quand elle n'est pas solidifiée dans une direction ou une autre, cette même énergie nous atteint jusqu'au cœur et nous ouvre. C'est ça la découverte de l'absence d'ego, du non-moi. C'est quand tous nos plans habituels s'écroulent.

La situation la plus sûre et la plus enrichissante pour commencer à travailler de cette façon reste la méditation.

Sur le coussin, nous commençons à nous y mettre pour ne plus nous complaire dans nos émotions ni les refouler; nous les prenons pour ce qu'elles sont et laissons l'énergie être simplement là. C'est pour cette raison qu'il est tellement conseillé de méditer chaque jour et de continuer à entrer en amitié avec nos espoirs et nos peurs encore et toujours. Ainsi se sème la graine qui permet d'être plus éveillé au milieu du chaos quotidien. C'est un éveil progressif et cumulatif, mais c'est bien ce qui arrive. Nous ne faisons pas de la méditation assise pour devenir de bons méditants. Nous faisons de la méditation assise afin d'être plus éveillés dans la vie. »

---

---

## LA VIE, UNION DE L'AMOUR & DE LA SAGESSE

### DEVELOPPER UNE AMITIE AVEC NOTRE EXPERIENCE PROFONDE

*mardi 2 janvier 2007*

"Une confiance solide dans l'expérience même de la méditation est particulièrement importante à notre époque, car il y a très peu de véritables maîtres spirituels à notre disposition, pour nous guider. Or nous pouvons développer une amitié sûre et intime avec notre expérience profonde.

**Au fur & à mesure que cette amitié grandit, nous découvrons que la transcendance ne réside pas dans un inaccessible au-delà, ni dans un autre temps : quoi qu'il se produise dans nos vies peut servir à exprimer l'illumination.**

**Nous n'avons qu'à nous détendre, permettre à notre respiration de devenir calme, et observer notre expérience attentivement, sans la juger. De cette façon, nous apprenons à stimuler la légèreté, la joie & la compassion dans notre existence, au lieu d'encourager la résistance et la déception. A mesure que notre méditation se développe, nous devenons naturellement joyeux et trouvons un sens à tout ce que nous faisons."**

*Tarhang Tulku, L'esprit caché de la liberté, Ed Albin Michel, 1986*

---

### LE BOUDOIR DES REVES.

*Jeudi 4 janvier 2007*

Le moine zen Ikkyu signait souvent ses poèmes libertins du pseudonyme de Myokei qui signifie le « boudoir des rêves ». Ce monde onirique dont parlait Ikkyu le Bouddha l'exprimait ainsi : « Toutes les choses disparates sont pareilles à un rêve, à une chimère, à une bulle de savon, à une ombre ; Elles sont comme la goutte de rosée et l'éclair qui illumine le ciel, et doivent être considérées comme telles ».

Actuellement il peut être assez facile intellectuellement de s'imaginer cela depuis que nous savons que la matière est composée d'atomes, eux-mêmes composés d'électrons, de protons et de neutrons et que les électrons sont autant lumière que matière et que les protons et neutrons sont faits de particules encore plus petites, les quarks. Le tout séparé par des étendues dignes de l'espace intersidéral. Mais il est plus difficile de le vivre quotidiennement concrètement comme le raconte cette histoire zen où le maître demande au disciple si son bâton existe ? Le disciple répond correctement mais intellectuellement : « Toute chose étant une invention de l'esprit, il n'existe donc pas ». Mais quand le maître le frappa avec le bâton il ne sut plus que répondre sous les coups !

En fait comme le dit Guéshé Tchekawa (1102-1176) dans son texte « Les sept points de l'entraînement de l'esprit » (Lodjong) « Le développement des cinq impuretés sera transformé en la voie de l'illumination » (les impuretés sont les carences des pratiques spirituelles actuelles) car en finale nous participons autant de ce monde « onirique » que du monde physique. Comme le dit un proverbe zen « les choses ne sont pas ce qu'elles paraissent être, mais elles ne sont pas autre chose non plus. »

---

### **PERDRE SON TEMPS A CHERCHER A ATTRAPER DES REFLETS**

*vendredi 12 janvier 2007*

« Si vous essayez d'attraper

La lune dans la rivière,

Vous ne pouvez pas la saisir. »

Yoka Gengaku

Cela n'empêche pas de méditer face au reflet

---

### **RESTER EN PAIX AVEC SES PROBLEMES**

*dimanche 14 janvier 2007*

La vie sera toujours plus ou moins difficile mais personne ne peut promettre le paradis sur terre (pour ailleurs je ne sais pas). Nous serons donc toujours soumis à des circonstances extérieures qui seront ce qu'elles sont, le tantrisme peut nous aider par une pratique simple à nous saisir de ces obstacles en tant qu'outils pour transformer ces expériences « négatives » en quelque chose de positif pour nous et les autres.

Ainsi quand nos émotions ou des douleurs physiques prennent de plus en plus d'importance dans notre vie, il ne sert à rien de chercher à les fuir ou de les repousser par la force. A contrario il faut rester dans ce qui se présente, mais avec l'outil de la méditation on peut accueillir d'une manière spacieuse cette gêne. En fait nos afflictions peuvent être nos meilleurs supports de méditation.

En utilisant une méthode classique de relaxation pour commencer (type training autogène de Schultz ou autre) puis ensuite tout en continuant à respirer tranquillement on peut alors rester avec la sensation dérangeante morale ou physique autant qu'il est possible de rester en paix avec elle. Puis d'une manière classique, on ramène sa conscience sur le corps en entier, sur les appuis sur le sol, sur la pièce où l'on est.

---

### **ANGE DE VIE**

« N'est il pas vrai, mon ange de vie,

qu'en s'avançant main dans la main dans le rêve de la vie,

chacun de nos pas est béni par Dieu ? »

Don Miguel Ruiz , S'ouvrir à l'amour & au bonheur – Prières & méditations, Jouvence Editions, 2003

---

### **LE "ICI ET MAINTENANT" & FAIRE L'AMOUR**

*jeudi 18 janvier 2007*

Pour continuer les billets précédents sur les « adversaires » cela m'évoque le travail de Jung partait à la découverte du soi, notre lumière intérieure, cette part de sagesse divine enfouie au plus profond de nous-mêmes. Mais pour y accéder il fallait explorer d'une manière « consciencieuse » mais rarement facile notre inconscient qu'il nommait « l'ombre ». Cette « ombre » étant notre face obscure (on retrouve un peu cela dans le « côté obscure de la Force » dans la « Guerre des Etoiles » -voir <http://lungta.free.fr/blog/index.php?q=jedi> – ou dans le magnifique conte « Dark Crystal »), c'est un symbole (Jung parlait d'Archétypes) de ce qui est caché dans les profondeurs de notre inconscient. C'est aussi tous nos possibles que nous n'avons pas laissé exister, ou pas développés et qui nous utilisent à notre insu (inconsciemment).

Pour Jung on pouvait rencontrer ce « personnage » grâce aux rêves. Pour lui, l'ombre apparaît sur le plan onirique très souvent en tant que personne du même sexe que celui qui rêve, mais nanti d'un caractère contraire. Ainsi comme nous sommes plutôt contraints à être « normaux » (dans la norme du groupe dans lequel nous sommes : culture, société, famille...) cette personnalité sera plutôt vécue comme « négative » mais elle nous aide en fait à avoir une autre vision de nous même (changer de vision en changeant de point de vue, descendre de sa colline pour aller sur le versant opposé). Rencontrer cet adversaire c'est s'enrichir de tous nos possibles. Mais au contraire si d'une manière rigide nous refusons cette rencontre nous approvisionnons en énergie la partie adverse lui donnant la possibilité de prendre le pouvoir insidieusement. C'est pourquoi (et

on le voit encore plus en ces temps d'élections) beaucoup de personnes politiques charismatiques courent après le pouvoir pour des raisons énoncées généreuses, comme rendre « service » au Pays, mais cette disponibilité cache souvent une prise de pouvoir que l'on va retrouver dans leur façon rigide de diriger leurs équipes ou de tout noyauter autour d'elles.

Pour aller plus loin, dans un commentaire du billet « DIRE « JE » EST LE TRAVAIL D'UNE VIE ENTIERE » (<http://lungtazen.canalblog.com/archives/2007/01/13/3676557.html>) Ambre écrivait : « maintenant que j'ai compris que le "ici et maintenant" est pareil que faire l'amour, je ne lutte plus contre rien : je fais mes exercices ;-)) », il est certain que si on accepte cette « ombre » comme partie de nous même, rien n'est à rejeter en soi, mais simplement à mettre en lumière. C'est toute la pratique du bouddhisme tantrique de transformer toutes nos énergies quelles qu'elles soient (colère, jalousie, l'amour attachement, mais aussi la sexualité) en quelque chose de plus global, de complet.

Le bouddhisme tantrique (principalement situé au Tibet et au Japon) va ainsi présenter dans les pratiques les plus élevées, comme base de méditation des déités en « yab yum », c'est à dire la déité et sa parèdre en « union intime » (pénétration), voir la représentation de Samantabhadra ci-dessus. Mais ces expériences spirituelles & sexuelles avec une parèdre ne sont plus enseignées et pratiquées (de ce que j'ai pu en voir) que par les grands maîtres de certaines lignées (les plus anciennes) et n'est plus regardé que comme une métaphore pour les pratiques quotidiennes. Le tantrisme indien dont sont issus ces rituels, (on retrouve cela dans le tantrisme shivaïque actuel dont parle Daniel Ogier) n'utilisait lui-même ces pratiques que comme stade ultime (alors que bon nombre d'association ou de personnes proposent des stages tantriques en occident, uniquement tournés vers la sexualité).

Alors comme on peut chercher à rencontrer sa part d'ombre, on peut chercher à rencontrer dans son partenaire ACTUEL, sa ou son parèdre, le voir en tant que divinité réalisée, pour nous permettre d'accéder nous même à notre complétude.

Je vous conseille d'ailleurs sur le sujet la magnifique BD de Cosey en deux tomes : « Le Bouddha d'Azur » aux éditions Dupuis, 2006 ([http://www.amazon.fr/Bouddha-dAzur-1-Cosey/dp/280013724X/ref=pd\\_bxgy\\_b\\_img\\_b/171-6297392-5629822](http://www.amazon.fr/Bouddha-dAzur-1-Cosey/dp/280013724X/ref=pd_bxgy_b_img_b/171-6297392-5629822) )

---

## **LA SAGESSE: ACCEPTATION COMBLEE D'UNE PRESENCE**

*mardi 23 janvier 2007*

Hier à la télévision nous avons eu droit lors des « informations » télévisées à un numéro spécial sur l'Abbé Pierre. Focalisation bien méritée pour cet homme qui s'est battu toute sa vie pour les plus pauvres, avec les plus pauvres. Mais attention un peu scandaleuse quand 50 ans après l'hiver 54, des humains meurent encore dans la rue, alors que l'hiver est presque printanier. Notre société semble plus douée pour les hommages que pour les actions concrètes et humanistes, il est vrai qu'un hommage coûte moins cher que de construire des logements sociaux.

Autant j'ai apprécié sa façon de voir la mort comme continuité normale de la vie, autant ce qui m'a frappé chez ce vieillard, c'est cette volonté de mourir pour retrouver Dieu. Cette assurance de trouver « après » la lumière du divin. Cela m'évoquait ma grand-mère maternelle, une femme qui, toute proportion gardée, a bien des similitudes avec l'Abbé Pierre (trop modeste elle n'aurait jamais accepté une telle comparaison), elle priait toute la journée, elle se donnait « aux œuvres » pour les plus pauvres, elle acceptait de discuter avec moi de religion de spiritualité avec ouverture et tolérance, malgré mes idées bien différentes. Au soir de sa vie, sur son lit de mort, alors qu'elle psalmodiait encore ses prières elle me confia « j'ai peur quand même ». Lui l'abbé Pierre ne semblait pas avoir peur et être confiant dans ses croyances.

En fait certains humains ont ainsi bâti un monde de croyance sur lequel ils s'appuient sans aucun doutes possibles, et quand cette croyance est liée à une grande tolérance envers la différence, comme c'était le cas pour l'Abbé Pierre, alors cela permet de mener une vie de combats rassérénés.

Mais pour beaucoup d'entre nous, la vie ne semble pas si « sûre ». Nous la faisons reposer sur un certains nombres de croyances que nous remettons en cause régulièrement ou nous aimerions en avoir des « preuves » démontrant ainsi nos incertitudes & inquiétudes. L'esprit est alors secoué en tout sens, embarrassé de toutes ces questions sans réponses déclenchant une confusion mentale qui n'apporte que des souffrances et de l'angoisse. Pour ma part pour résoudre ces appréhensions j'ai abandonné l'idée de chercher un sens à la vie, mais au contraire de chercher à rester dans le courant de l'existence sans question autre que de « vivre tout simplement », vivre l'instant tel qu'il vient fait de plaisir &/ou d'obstacles.

André Comte-Sponville répond bien à cette question du « sens de la vie », la « vie est elle absurde ? » :

« Ce qui est absurde, explique Camus dans Le mythe de Sisyphe, c'est «cette confrontation entre l'appel humain et le silence déraisonnable du monde». Que le monde n'ait pas de sens, cela ne le rend absurde que pour nous, qui en cherchons un. C'est pourquoi l'absurde est « un point de départ», non un point d'arrivée. Pour qui saurait accepter le monde, son silence, son indifférence, sa pure et simple réalité, l'absurde disparaîtrait: non parce que nous aurions trouvé un sens, mais parce qu'il aurait cessé de nous manquer.

C'est la sagesse ultime de L'étranger: «Vidé d'espoir, devant cette nuit chargée de signes et d'étoiles, je m'ouvrais pour la première fois à la tendre indifférence du monde. De l'éprouver si pareil à moi, si fraternel enfin, j'ai senti que j'avais été heureux, et que je l'étais encore... » Cela dit assez ce qu'est l'absurde: non l'absence du sens, mais son échec ou son manque. Et ce qu'est la sagesse: l'acceptation comblée, non d'un sens, mais d'une présence.

« Chercher le sens de la vie, écrit François George, c'est faire un contresens sur la vie. » C'est en effet vouloir l'aimer pour autre chose qu'elle, qui serait son sens, quand tout sens au contraire la suppose.

Si la vie « doit être elle-même à soi sa visée », comme disait Montaigne, c'est qu'elle n'est ni absurde ni sensée: réelle, simplement, merveilleusement réelle - et aimable, si nous l'aimons.

C'est le plus difficile: non comprendre la vie, comme si elle était une énigme à résoudre, mais l'accepter telle qu'elle est - fragile, passagère -, et joyeusement si l'on peut. Sagesse tragique: sagesse non du sens mais de la vérité, non de l'interprétation mais de l'amour et du courage.

Arthur Adamov, sur ce point, a dit l'essentiel: « La vie n'est pas absurde; elle est seulement difficile, très difficile. »

---

## MELONG

*mardi 30 janvier 2007*

« in girum imus nocte et consumimur igni » (Nous tournons en rond dans la nuit et nous sommes dévorés par le feu) Guy Debord

Dans le bouddhisme Mahayana (le Grand Véhicule) nous avons une personne qui nous sert de « repère », de phare dans la nuit, qui permet de savoir où on se positionne quand on est perdu voir qui nous guide en dehors des fonds rocheux où l'on risque de se perdre. En termes orientaux on peut l'appeler le Gourou, le Lama, le Maître, je préfère l'appeler comme certains « L'Ami Spirituel ».

Quand nous empruntons le chemin de spiritualité, nous nous fixons un cap, et souvent nous nous « perdons », le fait de penser à cet ami est comme un « aide mémoire » pour se recentrer.

Quand on est perdu, qu'on a l'impression d'avoir quitté la voie, que nous nageons dans les plus grands troubles, justement il est toujours là au moment opportun, sa présence nous éclairant sur la manière d'agir.

Il nous dit un mot, une phrase, celle qu'on attendait ou au contraire qu'on ne souhaitait pas voir venir, mais en tout cas celle qui est comme la clé manquante pour tenir la voûte de nos soucis présents, la pièce manquante au puzzle pour voir apparaître l'image de l'être aimé.

Il est lumière, phare ou simple chandelle, qui dans le noir, nous permet de voir où on pose les pieds.

Il est le bras qui se tend pour nous tirer quand nous perdons espoir, et que grâce à ce geste nous franchissons un nouveau col, & découvrons un nouveau paysage grandiose.

Il est humble malgré ses qualités démontrées, calme, sachant trouver les bons mots, les bonnes méthodes. Il ne se décourage pas devant nos impasses, persévérant il est plein de compassion.

Et surtout il a réalisé la vacuité qui n'encombre pas la relation de peurs ou d'attachements égotiques de sa part, il est comme un miroir pour notre être profond.

« Bien que tu aies des yeux pour voir autrui, il te faut un miroir pour te regarder » (Proverbe tibétain)

Miroir (Mélong en tibétain) qui nous permet de voir qu'au delà de la figure de l'Ami Spirituel, c'est notre esprit, la claire lumière que nous prenons pour Maître :

« A la fin, je pris comme maître mon esprit » Shabkar

---

## LE BONHEUR DE L'INDIVIDU NOURRIT LE GROUPE

*Mercredi 31 janvier 2007*

Siddharta Gautama avait vingt-neuf ans lorsqu'il quitta sa famille en quête d'une voie pour mettre fin à sa souffrance et celle des autres. Après avoir étudié et pratiqué la méditation pendant six ans auprès de nombreux maîtres, il s'assit sous l'arbre de la bodhi et fit le vœu de ne plus en bouger tant qu'il n'aurait pas atteint l'éveil.

Il resta assis toute une nuit et, quand l'étoile du matin apparut, il eut une profonde réalisation et devint un Bouddha, plein de compréhension et d'amour. Le Bouddha passa les quarante-neuf jours suivants à savourer la paix de sa réalisation, après quoi il se mit en marche et se dirigea à pas lents vers le parc des Gazelles, à Sarnath, afin de partager sa compréhension avec les cinq ascètes qui avaient été ses compagnons de pratique.

Les cinq hommes furent surpris de le voir arriver car ils pensaient qu'il les avait abandonnés.

Mais le Bouddha était si rayonnant qu'ils ne purent s'empêcher de l'accueillir.

Ils lui lavèrent les pieds et lui offrirent de l'eau à boire. Le Bouddha leur dit:

« Chers amis, j'ai vu clairement que rien ne peut exister de par soi-même, que tout est nécessairement en interdépendance avec ce qui existe. J'ai vu que tous les êtres sont dotés de la nature d'éveil. »

« Pour une proposition d'une définition scientifique du bonheur :

- Le bonheur est un état physio-psychologique, qui caractérise le bon fonctionnement de l'organisme; il traduit en particulier l'harmonie entre les deux parties du cerveau dotées d'un pouvoir de décision: le limbique et le néocortex ou en d'autres termes le cerveau des automatismes et celui de la réflexion personnelle;
- le bonheur est accessible à chaque être humain, quels que soient sa richesse, son statut social, ses capacités intellectuelles. Les hommes sont égaux devant le bonheur, alors qu'ils ne le sont pas devant le plaisir ou la souffrance physique, ni devant le statut social ;
- le bonheur est indépendant du plaisir et de la souffrance (physique), de l'amour, de la considération ou de l'admiration des autres;
- le bonheur entraîne l'épanouissement de l'individu qui devient alors une source de rayonnement pour le groupe social (famille, association, entreprise) dans lequel il est inséré, et dont il renforce ainsi la cohésion et l'harmonie. Le bonheur de l'individu nourrit le groupe, ce qui n'est pas le cas du plaisir ;
- en conséquence, la quête du bonheur est non seulement légitime pour l'individu mais elle doit même être considérée comme un véritable devoir éthique en considération du groupe. »

Christian Boiron, La Source du bonheur est dans notre cerveau, Editions Albin Michel, 1998

---

## **LE COURAGE EST UN LACHER PRISE**

samedi 3 février 2007

Maître Eckhart dit « L'obéissance n'égaré jamais & n'entrave rien non plus, elle ne manque d'aucune bonté. Quand, dans l'obéissance, l'homme sort de lui-même et renonce à sa volonté propre, Dieu doit nécessairement entrer en lui ; car si cet homme ne veut rien pour lui-même, Dieu doit vouloir pour cet homme de la même manière que pour lui-même. »

(Conseils spirituels, Editions Payot & Rivages, 2003)

Je traduis cette obéissance non pas par une servilité mais par du courage.

Avoir du courage, c'est avoir étymologiquement le cœur à l'ouvrage. C'est d'accepter d'avoir le cœur ouvert, éveillé à la vie, admettant la réalité telle qu'elle se présente et les autres êtres tels qu'ils sont.

Avoir du courage c'est face, c'est faire front avec ouverture, c'est accepter d'être touché au cœur. C'est ne pas s'attendre à ce qui va se passer, mais l'accepter tel quel pour faire avec. Ce n'est pas baisser les bras face aux adversités, mais au contraire les saisir à bras le corps pour être avec.

C'est accepter d'avancer sur son propre chemin sans le connaître.

Le courage est un lâcher prise qui permet la distance et la présence à la fois. C'est l'humour qui accepte et rigole à la fois. Etre spirituel est peut être d'avoir avec courage cette double facette de l'esprit « divin » en soi et de l'esprit qui se moque de soi.

---

## **LE FIL DE NOTRE AMOUR**

vendredi 23 février 2007

« A celle qui a pris ma vie

Je demandai : « Seras-tu mienne ?

- Le fil de notre amour, dit-elle,

Seule la mort peut le trancher. »

TsangYang Gyamtsö, L'abeille turquoise, Chants d'amour du VI<sup>ème</sup> Dalai Lama, Editions du Seuil, 1996

---

## **LA VERTU**

samedi 24 février 2007

« La vertu ne trouve plus créance aujourd'hui, sa force d'attraction a disparu ; à moins que quelqu'un ne s'entende à la remettre sur le marché comme une forme inusitée de l'aventure et du libertinage. »

Friedrich Nietzsche, La Volonté de puissance, Livre de Poche, 1991

---

## **SEMBLABLES, & POURTANT SI DIFFERENTS**

dimanche 25 février 2007

« Samantabhadra (Kuntouzangpo) représente le bouddha primordial (Adi Bouddha), celui qui révéla les tantras.

Sa couleur bleue comme l'espace, et sa nudité, symbolisent le Corps absolu, au-delà des formes et des concepts, éternel & infini, ou encore intemporel & au-delà de l'espace.

Il apparaît souvent en union intime (Yab Yum) avec sa parèdre, Samantabhadrī (Kuntouzangmo), de couleur blanche. Dans ce cas Elle symbolise l'aspect vacuité de l'Eveil et Samantabhadra l'aspect clarté.

Leur union montre la nature indissoluble des deux aspects, union qui constitue l'essence même de l'esprit telle qu'elle doit être réalisée, c'est à dire reconnue et expérimentée, pour obtenir l'Eveil. »

Tcheuky Sèngué, Divinités & symboles du bouddhisme tibétain, Editions Claire Lumière, 2002

« Avant –délivrés d'eux-mêmes- c'étaient l'un & l'autre, l'un vers l'autre.

C'était la jouissance sans le gâchis. La félicité sans tourments. Les lendemains sans risques.

Avant c'était...

Maintenant, ce sont eux, toujours eux : Adam & Eve, Eve & Adam.

Semblables, & pourtant si différents. »

Andrée Chedid, Le Jardin perdu, Editions Alternatives, 1997

---

## **DROLE DE RELIGION**

Lundi 26 février 2007

« La Nature contre l'Homme, l'Homme contre la Nature ; Dieu contre l'Homme, l'Homme contre Dieu ; Dieu contre la Nature, la Nature contre Dieu. Drôle de religion »

D.T. Suzuki



« Il est rare que la quête hédoniste seule ou la quête spirituelle dans l'abandon du corps nous apporte le bonheur, l'harmonie, la joie. Le langage des mystiques tend presque toujours à réintégrer le vocabulaire passionné & amoureux au spirituel, c'est ce qui le rend choquant pour les puritains. »

Daniel Odier, Désirs, passions & spiritualité, Editions J.C. Lattès, 1999

---

### LA SAVEUR DU ZEN

*samedi 3 mars 2007*

« Minagawa Shulnzaemon, un célèbre poète très attaché à la rime et adepte du zen, entendit parler du célèbre maître zen, Ikkyu, chef du temple de Daitoku-ji, situé dans la région des champs violets. Il voulut devenir son disciple et il lui rendit visite.

Dans l'entrée du temple, ils engagèrent le dialogue.

Ikkyu demanda:

- « Qui êtes-vous? .
- Un bouddhiste, répondit Minagawa.
- D'où venez-vous?
- De votre province...
- Ah!... Et que s'est-il passé là-bas ces jours derniers?
- Les corbeaux croassent, les moineaux gazouillent.
- Et où croyez-vous .être maintenant?
- Dans les champs violets.
- Pourquoi? » .
- Les fleurs, ces gloires du matin... aster, chrysanthème, safran...
- Et quand elles sont fanées?
- C'est Myiagino [un champ célèbre pour la beauté de ses fleurs en automne].
- Que se passe-t-il dans ce champ?
- La rivière y coule, le vent le balaie. »

Stupéfait d'entendre ces paroles qui avaient la saveur du zen, Ikkyu l'emmena dans sa chambre et lui offrit le thé. Puis il composa impromptu les vers suivants:

Un mets délicat je voudrais vous servir,  
Hélas, le zen ne peut rien offrir...

Son visiteur lui répondit :

L'esprit qui ne peut m'offrir que du rien  
est le vide originel  
Un mets délicat entre tous.

Profondément ému, le maître conclut :

- Mon fils, vous avez beaucoup appris !!! »

Taisen Deshimaru, Le Bol & le bâton, Editions Albin Michel, 1986

---

### L'ART SANS ART

*lundi 5 mars 2007*

« Celui qui est capable d'atteindre le centre de la cible sans arc & sans flèche, ce dernier est Maître, dans l'acception la plus élevée du terme, Maître de l'art sans art ; mieux, il est l'art sans art, à la fois ainsi Maître et non Maître. Par ce revirement, en tant que mouvement immobilité, danse sans danse, le tire à l'arc se fond dans le Zen ».

E. Herrigel, Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, Editions Dervy, 1970

---

### JOURNEE DE LA FLAMME

*jeudi 8 mars 2007*

Que serait la lumière sans les êtres qui la perçoivent !

---

### PHILOSOPHIE PROPEDEUTIQUE POUR LE CHRISTIANISME

*mardi 13 mars 2007*

Le christianisme, devenu religion et philosophie officielle, écarte ce qui gêne son lignage -le matérialisme abdéritain, l'atomisme d'e Leucippe et Démocrite, Epicure et les épicurismes grecs et romains tardifs, le nominalisme cynique, l'hédonisme

cyrénaïque, le perspectivisme et le relativisme sophiste - et privilégie ce qui peut passer pour propédeutique à la religion nouvelle: le dualisme, l'âme immatérielle, la réincarnation, la déconsidération du corps, la haine de la vie, le goût pour l'idéal ascétique, le salut ou la damnation post mortem des pythagoriciens et platoniciens conviennent à merveille.

---

### **LE NECTAR DU SAGE**

*vendredi 16 mars 2007*

« Le soleil couchant à l'horizon de la ville, l'ascension en spirale de la buse variable, l'intrépidité inquiète de la mésange bleue, l'innocence insolente de la jeune beauté qui passe; le sourire de l'homme mûr, dont les petites rides autour des yeux attestent des soleils intérieurs, l'indulgence de la vieille dame à la jeunesse et à la folie... Tout cela et bien d'autres choses encore - contemplées avec un regard désintéressé - constituent le nectar du sage.

Et peut-être bien aussi, s'il en est, celui des dieux... »

Jacques A. Bernard, *Le sage a dit*, Editions Julliard, 1997

« Étudier le bouddhisme est s'étudier soi-même.

S'étudier soi-même est s'oublier soi-même.

S'oublier soi-même est être illuminé par toutes choses. »

Dogen

---

### **VIVRE « A FLEUR DE SOI »**

*mercredi 21 mars 2007*

« Se sentir différent, et pourtant intégré socialement, nourrir une aspiration à la vie intérieure et se retrouver chaque jour dans des rythmes stressants pour parvenir à assumer vie familiale, vie professionnelle, vie culturelle et parfois vie associative, nous sommes très nombreux à expérimenter cette difficulté d'être à la fois dans le monde de l'amour et dans le monde de l'exploitation.

Comment cette nouvelle sensibilité peut-elle s'incarner au quotidien, se fortifier ?

En cessant de penser différent, en osant exercer sa force de rayonnement, en la reconnaissant et en la fertilisant avec les autres. Vivre à fleur de soi, c'est ainsi vivre au contact de son centre et le laisser inspirer tous les actes, toutes les décisions. »

Paule Salomon, *La spirale du bonheur*, Editions Albin Michel, 2004

---

### **A CHAQUE FOIS QU'ELLE CASSE**

*mardi 27 mars 2007*

Un haïku dit :

« Ce tapis usé

Qui s'effiloche

Nous conte mille histoires. »

Il y a dans l'Himalaya des ponts de cordes peu rassurants pour traverser les ravins. Ils sont branlants et bien effilochés. Alors qu'une fois, au milieu du pont, j'étais inquiet de son état, je demandais au lama qui m'accompagnait :

« La corde du pont, vous la changez souvent ? »

Et avec un grand sourire il me répondit :

« A chaque fois qu'elle casse ! »

---

### **MELANCOLIE**

*mercredi 4 avril 2007*

« Moi le chasseur capturai la voleuse

Des esprits, Yi prog Lhamo la déesse.

Mais elle me fut aussitôt reprise .

Par Norzang Gyalou, dieu de la richesse. "

Ignorant de sa vraie valeur

Je perdis ce joyau à d'autres.

Maintenant qu'elle n'est plus mienne,

La mélancolie me gangrène. »

Tsang Yang Gyamtso, *Océan de pure mélodie, vie et chant du VI\* Dalai Lama*, Alain Fromaget, Editions Dervy, 1995

---

## LA GRANDE VAGUE

mardi 10 avril 2007

« Dès l'âge de six ans, j'avais la manie de dessiner la forme des objets. Vers cinquante ans, j'avais déjà publié une infinité de dessins, mais ce que j'ai produit avant soixante ans ne doit pas être pris en considération. A soixante-treize ans, j'ai plus ou moins compris la structure de la vraie nature, les plantes, les arbres, les oiseaux, les poissons et les insectes. Par conséquent, à quatre-vingts ans, j'aurai encore progressé. A quatre-vingt-dix ans, je pénétrerai dans le mystère des choses; à cent, je serai décidément parvenu à l'émerveillement et quand j'en aurai cent dix, tout sera vivant pour moi, qu'il s'agisse d'un point ou d'une ligne »

Katsuhika Hokusai, XVIII-XIXe siècles

« Ce qui est essentiel, ils le connaissent comme essentiel, ce qui est sans-essence, ils le connaissent comme sans-essence. Ceux qui demeurent dans le champ des idées justes, arrivent à l'essentiel. »

Dhammapada, I, 12 (Les Dits du Bouddha, Editions Albin Michel, 1993)

---

## LA LIBERTE INTERIEURE

samedi 14 avril 2007

« Le plaisir, différent du bonheur par nature, n'en est pas pour autant l'ennemi. Tout dépend de la manière dont il est vécu. S'il entrave la liberté intérieure, il fait obstacle au bonheur; vécu avec une parfaite liberté intérieure, il l'orne sans l'obscurcir. Une expérience sensorielle agréable, qu'elle soit visuelle, auditive, tactile, olfactive ou gustative n'ira à l'encontre de la félicité que si elle est teintée d'attachement et engendre la dépendance. Le plaisir devient suspect dès qu'il engendre le besoin insatiable de sa répétition.

En revanche, vécu parfaitement dans l'instant présent, comme un oiseau passe dans le ciel sans y laisser de trace, il ne déclenche aucun des mécanismes d'obsession, de sujétion, de fatigue et de désillusion qui accompagnent d'habitude la fixation sur les plaisirs des sens. Le non-attachement n'est pas un rejet, mais une liberté qui prévaut lorsqu'on cesse de s'accrocher aux causes mêmes de la souffrance »

Matthieu Ricard, Plaidoyer pour le bonheur, Nils éditions, 2003

« Jésus dit: « Si ceux qui vous entraînent vous disent: « Voici, le Royaume est dans le ciel! » - alors, les oiseaux du ciel y seront avant vous. S'ils vous disent: « Il est dans la mer ! » - alors, les poissons y seront avant vous. Mais le Royaume est au dedans de vous »

L'Evangile Selon Thomas (Traduction de Jean Doresse, Editions du Rocher, 1988)

---

## BARATTE PAR L'ACTION DE L'HOMME ET LA FEMME

dimanche 15 avril 2007

« Il est clair que si les choses ayant une forme sont remuées et frottées l'une contre l'autre, leur essence sortira. Par exemple, si deux nuages se mélangent une averse de pluie tombe, et si deux bâtons sont frottés ensemble une langue de flamme apparaît. De même, le beurre est l'essence du lait, mais il demeure préalablement mélangé au liquide. Cependant, versé dans un récipient et baratté, la chaleur s'élève par étapes dans le lait et son essence sort séparément. Pareillement, l'essence du sang est le fluide régénérateur, tout d'abord mélangé dans le sang. S'il est baratté par l'action de l'homme et la femme, le pouvoir de la passion chauffe le sang et, tout comme le beurre, la quintessence apparaît. »

Gedün Chöpel, ( Les arts tibétains de l'amour, Editions Dharma, 1995)

---

## COMMENT NASRUDIN FIT APPARAÎTRE LA VÉRITÉ

lundi 16 avril 2007

« Les lois par elles-mêmes ne rendent pas les gens meilleurs, dit Nasrudin au Roi; ils doivent pratiquer certaines choses pour arriver à s'accorder avec la vérité intérieure. Cette forme de vérité ne ressemble que très légèrement à la vérité apparente.

Le Roi décida qu'il était en son pouvoir - et de son devoir - d'obliger les gens à observer la vérité. Il saurait bien les forcer à pratiquer la sincérité,

Or l'on pénétrait dans la ville par un pont; il Y fit édifier une potence et le lendemain, à l'aube, lorsqu'on ouvrit les portes de la cité, le capitaine de la Garde avait déjà posté ses hommes de façon à contrôler toutes les entrées.

L'avis suivant avait été placardé:

« Chacun sera interrogé. S'il dit la vérité, on le laissera entrer. S'il ment, il sera pendu. »

Nasrudin s'avança.

- Où vas-tu?

- Je vais être pendu, prononça lentement Nasrudin.

- Nous ne te croyons pas!

- Très bien! Si j'ai dit un mensonge, pendez-moi!

- Mais si nous te pendons pour avoir menti, tes paroles deviendront la vérité!

- Exact: maintenant vous savez ce qu'est la vérité – VOTRE vérité! »

Idires Shah, Les exploits de l'incomparable Mulla Nasrudin, Le Courrier du Livre, 1979

---

## UNIVERSALITE D'UNE FORME

jeudi 19 avril 2007

« En 1909, à Munich, le peintre Wassily Kandinsky s'apprête à basculer dans l'abstraction. Mais il hésite. Si le "vide" le fascine depuis toujours, il craint que, sans références au réel, le tableau ne finisse par ressembler aux motifs sur une "cravate" ou un "tapis" - ces comparaisons sont de lui. Comment traduire la vie intérieure sans sombrer dans le néant, la "gratuité", si l'œuvre ne ressemble plus à rien, se réduit à une couleur ici, une autre là ?

Ses réponses, Kandinsky va les trouver dans l'Inde et le Tibet. Vertige d'un artiste, au bord du pari le plus élevé peut-être du XX<sup>ème</sup> siècle occidental, qui va chercher ses pistes sur les cimes himalayennes où la pensée a échappé à la pesanteur des apparences. Les historiens de l'art ont négligé cette influence. Pourtant, c'est bien une avancée en deux temps qui scande l'art moderne: l'Océanie et l'Afrique propulsent Matisse et Picasso, les fauves et les cubistes; l'Inde et le Tibet emportent Kandinsky, Mondrian, Malevitch, Klee, dans l'abstraction.

Mais qui ouvre la voie au premier abstrait de l'histoire de l'art? Helena P. Blavatsky, née à Dniepropetrovsk, en 1831. L'Europe institutionnelle n'a pas conservé son souvenir. Ne s'attribuait-elle pas des pouvoirs extranormaux ? Gandhi, le libérateur de l'Inde, rend personnellement hommage dans ses Mémoires au "Sphinx russe", comme on la surnommait. Helena P. Blavatsky a bien des défauts, sauf celui d'avoir écrit sur l'Inde sans s'y être rendue. Elle est sur place à trois reprises, en 1855, vers 1876, en 1879, tente même de s'approcher du Tibet, terre fermée alors. Ce ne sont pas des voyages faciles; l'Inde est partie intégrante de l'Empire britannique; et les autorités n'apprécient pas d'entendre Blavatsky encourager les indigènes à préserver "leur vieille religion et à n'en rien abandonner sans preuve de son indignité".

Kandinsky, lui, découvre Blavatsky vers 1909. Il écrit: "Le nombre augmente, de ceux qui ont perdu tout espoir dans les méthodes de la science matérialiste pour toutes les questions qui ont trait à la «non-matière» ou à une matière qui n'est pas accessible aux sens. Et comme dans l'art qui se tourne vers les primitifs, ces hommes cherchent une aide dans les périodes presque oubliées et leurs méthodes. Ces méthodes sont cependant encore vivantes chez certains peuples (...). A ces peuples appartiennent par exemple ceux des Indes (...). Mme H. P. Blavatsky a certainement été la première à établir, après des années de séjour aux Indes, un lien solide entre ces «sauvages» et notre culture."

Il sait maintenant qu'il avait tort. Un tableau peut quitter le monde figuratif à condition de s'adresser mental du spectateur, pas seulement à son regard. L'œil est une fenêtre qui ouvre sur un réseau nerveux allant jusqu'au cerveau. Les couleurs, chez ces "peuples" dont parle Blavatsky, visent des zones enfouies de l'esprit, elles s'adressent à l'intuition, non pas celle de nos philosophes du mouvant", Bergson et Croce, pour qui l'intuition est un signe avant-coureur, un présage que la logique finira par entériner. L'Inde et ses peuples parlent d'une autre intuition, bien au-delà de la raison hors du monde sensoriel, une intuition qui seule peut donner accès à la vraie connaissance"

Kandinsky, russe d'origine mais plus "û1iental" que "slave", comme ses contemporains l'ont souligné, et qui se considérait lui-même comme la réincarnation d'un "sage chinois", crée alors un étonnant "cercle de couleurs" qu'il décompose en trois paires: jaune-bleu, rouge-vert, orangé-violet; deux pôles: le blanc et le noir, encadrent ce disque; c'est, déclare-t-il, "la vie des couleurs simples entre la naissance et la mort".

Et Kandinsky poursuit: "Si on laisse le bleu agir sur l'âme (...) il attire l'homme vers l'infini et éveille en lui la nostalgie du Pur et de l'ultime suprasensible"; "le vert absolu est la couleur la plus reposante qui soit (...); elle ne réclame rien, n'attire rien"; "le blanc agit également sur notre âme (psyché) comme un grand silence, absolu en nous."

Peindre un tableau va donc revenir à gérer ces états colorés, en vue, c'est bien le but, "d'affiner l'âme humaine". »

Jean-Pierre Barou in « Tibet, La Roue du temps » , Actes Sud, 1995

---

## VIE FAITE D'INSECURITE & D'INCONNU

jeudi 26 avril 2007

« Le zen est l'expérience de l'inconnu. Et devant l'inconnu, le plus souvent, le langage défaille. Pourtant, il nous faut bien oser la parole, la creuser. »

Eric Rommeluère, Les Bouddhas naissent dans le feu, Editions du Seuil, 2007

«Vivre dans une société fondée sur la quête de sécurité c'est comme disputer une épreuve de rétention du souffle où tout le monde se tendrait comme la peau d'un tambour et deviendrait rouge comme une betterave. Ce besoin de sécurité est en lui-même une contradiction et une source de douleur, plus nous essaierons de l'assouvir, plus nous en souffrirons. »

Alan Watts, Eloge de l'insécurité, Editions Payot, 2003

---

## LA SCIENCE AMOUREUSE

vendredi 27 avril 2007

Je crois avoir compris pourquoi en occident, et plus particulièrement en France, nous ne retenons du tantrisme que la partie « sexuelle ». C'est en fait, à mon avis, parce qu'un de nos plus grands, que dis-je ? LE PLUS GRAND de nos philosophes, a posé ces bases il y a plus d'un demi siècle :

« Je le répète que la science est une belle chose qui resplendit de mille et une facettes, toutes plus brillantes les unes que les autres, encore que parfois les autres brillent davantage que les unes, poil au clair de lune, et qui se manifeste même dans l'art scientifique des ébats amoureux. A ce propos, qu'il me' soit permis de citer l'admirable apophtegme du professeur Alexandre

Auguste du Pubis du Mont de Vénus, qui dit: « En science amoureuse, l'introspection préalable est nécessaire à la suffisance de l'action praticable ».

N'est-ce pas criant de vérité et hurlant d'objectivité? »

Pierre Dac, Essais, Maximes & Conférences, Le Cherche Midi Editeur, 1978

---

### **LE QUOTIDIEN LIEU D'EXPRESSION**

*mercredi 2 mai 2007*

« Un philosophe ne se comprend réellement qu'en regard de son aventure biographique »

Michel Onfray, La Sagesse tragique, Librairie Générale Française, 2006

« Ma vie est mon seul enseignement. »

Gandhi (1869 – 1948)

---

### **LA COURBE, OBJET DU DESIR.**

*vendredi 4 mai 2007*

« Les seins sont un chef-d'œuvre d'attraction: ces trois cercles concentriques de diamètre dégressif, de coloration progressive et de relief varié (le sein, l'aréole, le mamelon), quoi de plus subtilement élaboré en vue de retenir l'attention? De plus, ils sont plaqués sur le haut du corps, en avant-scène. Quoi de plus spectaculaire? Par ailleurs, la permanence d'un sein plein et rond étant biologiquement inutile (les animaux femelles n'ont de mamelles qu'au cours de la lactation; en dehors de cette période, elles n'ont que de simples tétines), le sein féminin est donc bien un «appel d'offre». Du reste, il se trahit ce sein, quand lors des ébats amoureux, il gonfle d'un quart, fait saillir son, aréole et enfle son mamelon.

Décidément, la nature adore les cercles et les cibles. Regardez le dessin que trace le contour de l'abdomen et, à la suite, le galbe des hanches, puis la courbe des cuisses: c'est un cercle. Au centre, pointée par le triangle de la toison pubienne, la vulve, invisible. Il fallait bien que l'indique un véritable panneau de signalisation.

Les pupilles: encore une histoire de cercles. On savait que leur diamètre variait en fonction de la lumière ambiante, comme le diaphragme d'un appareil photographique. On sait maintenant que ce diamètre varie également en fonction du désir. Montrons à une femme la photo d'un homme nu : ses pupilles se dilatent. n en est de même si une femme rencontre un homme qui lui plaît: ses pupilles s'ouvrent en mydriase. Cette mydriase, perçue dans l'inconscient de l'homme, le trouble. Les belles Romaines de l'antique Rome connaissaient ce secret de la nature et s'instillaient dans les yeux des gouttes de belladone pour accroître leur séduction.

De même que l'appétit se manifeste par des tiraillements d'estomac, le désir se signale par des sensations voluptueuses au niveau des organes sexuels, qui se gorgent de sang. Le désir vaginal, c'est cette intense impression de creux, un « puits de désir » doublé d'un besoin lancinant d'être rempli; le désir pénien, c'est cette sensation de tension extrême liée à un besoin de pénétrer.

Au début, cela est agréable, sauf à être affreusement culpabilisé. On peut même dire que le désir est une forme de plaisir. Mais si la réalisation tarde trop ou se révèle impossible, la tension monte et devient désagréable. »

Gérard Leleu, Le traité du désir, Flammarion, 1997

---

### **LA MOUETTE BLANCHE NE VOLE PAS DU TOUT EN DIRECTION DES POUSSIÈRES ROUGES**

*dimanche 6 mai 2007*

« Un décret impérial nomma Takuan (Maître Zen japonais du XVII<sup>e</sup>) à la tête du temple Daïtoku-ji. Il avait alors trente-sept ans. Mais, seulement trois jours après, il démissionnait.

Il dit: «Je ne veux flatter quiconque en vue d'obtenir des richesses et des titres. Je ne saurais vivre en vendant la Loi du Bouddha. »

Il préférerait vivre pauvrement, en pleine campagne.

Voici la stance qu'il composa à ce moment-là:

Depuis toujours, j'ai été comme un cours d'eau

Et des nuages flottants.

J'ai vécu à tort dans un temple célèbre.

C'était au printemps, dans les rues violettes.

Je ne veux plus de cela.

Demain matin, je serai au Sud, sur la côte marine.

La mouette blanche ne vole pas du tout

En direction des poussières rouges. »

Traduit par Maryse & Masumi Shibata, Mystère de la sagesse immobile, éditions Albin Michel, 1987

---

## LA PAIX EST CHAQUE PAS

*Mercredi 9 mai 2007*

« Une partie de ma génération – moi y compris – s'était laissé fasciner par les sectes, les sociétés secrètes et l'opinion selon laquelle ce qui est difficile et compliqué nous mène toujours à la compréhension du mystère de la vie. A cette époque ma quête spirituelle était liée à l'idée qu'il existait des secrets, des chemins mystérieux, des gens capables de comprendre et de contrôler des choses défendues à la majorité des mortels. Ainsi de parcourir le chemin des gens ordinaires, me semblait un projet sans intérêt.

C'est pourquoi lorsque mon maître m'a parlé du chemin de Saint-Jacques, j'ai trouvé l'idée de ce pèlerinage fatigante et inutile. »

Paulo Coelho, *Le Pèlerin de Compostelle*, Editions Anne Carrière, 1996

« La paix est chaque pas.

Le flamboyant soleil rouge est en mon cœur:

Chaque fleur sourit avec moi.

Combien tout pousse vert et frais.

Combien frais est le vent.

La paix est chaque pas.

Il transforme en joie la route sans fin. »

« Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit. »

Thich Nhat Hanh, *La Sérénité de l'instant, Paix et joie à chaque pas*, Editions Dangles, 1992

---

## QUAND LE FEU ET LA ROSE SERONT UN

*vendredi 11 mai 2007*

Nous ne cesserons d'explorer

Et le terme de toute notre exploration

Sera d'arriver là d'où nous partîmes

Et de connaître l'endroit pour la première fois,

A travers la porte inconnue,

Quand le dernier reste de terre à découvrir

Sera ce qui fut le commencement;

A la source du plus long des fleuves

La voix de la cascade cachée

Et les enfants dans le pommier

Non connus car non recherchés

Mais entendus, à demi-entendus, dans le calme

Entre deux vagues de la mer.

Maintenant vite, ici, maintenant, toujours-

Une condition de complète simplicité

(Ne coûtant pas moins que toute chose)

Et tout sera bien et

Toute sorte de chose sera bien

Quand les langues de flammes seront repliées

Dans le nœud de feu couronné

Et que le feu et la rose seront un.

T .S. Eliot

---

## FOUILLER LA TERRE POUR ACCEDER AU CIEL

*dimanche 20 mai 2007*

Un commentaire parlait d'un roman de Frédéric Lenoir. Je ne connaissais pas ses œuvres littéraires.

J'en ai acheté deux en poche. Le billet de ce jour n'a d'autre but que de vous conseiller ces deux ouvrages si différents (en épaisseur et en contenu) et si forts.

Le premier est « Le Secret » où le secret est la vie simple, la simple vie, la vie, très beau, se lit d'une traite en peu de temps.

Le second est un Thriller à travers les époques, il se passe au mont Saint Michel, entre le XI<sup>ème</sup> siècle et notre époque, comme une histoire d'amour qui traverse le temps et dont la devise serait :

« Ad accedendum ad caelum, terram fodere oportet »

« Il faut fouiller la terre pour accéder au ciel »

---

### **ET DE NATURE EN AVENTURES...**

*Lundi 21 mai 2007*

« L'Homme est un mélange de nature et d'aventure. Il s'agit d'accepter sa nature. Si ma nature est d'être de l'argile plutôt que du marbre, je n'y peux rien. Ce que j'appelle mon karma, c'est la loi de la cause et de l'effet, mon code génétique, mon héritage, le paquet de mémoires que je suis. L'ego, le Moi, est constitué de toutes ces mémoires. C'est le terrain, la matière, la forme...

Dans mon corps, je détiens la mémoire des anciennes galaxies puisque, comme nous le savons, nous sommes des poussières d'étoiles. Si nous entrons dans la conscience de nos cellules, nous retrouvons toutes ces vieilles mémoires. Parler de «vies antérieures» est donc une manière d'exprimer cela. Néanmoins, bien que notre matière soit constituée de cette mémoire de l'humanité, c'est par l'orientation que nous donnerons à cette mémoire, par l'aventure que nous ferons vivre à notre nature, qu'intervient notre liberté.

La première liberté, est d'adhérer à ce qui est.

D'adhérer à ce «paquet» qui nous est confié; accepter que ce soit du marbre ou de l'argile... Car avec cet argile je peux faire un pot de chambre ou une Vénus de Milo...! »

Jean-Yves Leloup, Aimer malgré tout, Editions Dervy, 1999

« Le voyage spirituel implique d'aller au-delà de l'espoir et de la peur, d'avancer dans un territoire inconnu, de continuer sa route. L'aspect le plus important de la voie pourrait bien être de ne pas arrêter d'avancer. »

Pema Chödrön, Quand tout s'effondre, conseils d'une amie pour des temps difficiles, Editions La Table Ronde, 1999

---

### **LAISSER ENTRER DE L'AIR FRAIS DANS CE VIEUX SOUS-SOL CONFINÉ QUI NOUS SERT DE CŒUR**

*vendredi 25 mai 2007*

« En vérité, la terre est magnificence, et tout ce qui la recouvre est magnificence.

Mais il existe un royaume par-delà celui que vous voyez, et c'est là que je régnerai. Si tel est votre choix et si tel est véritablement votre désir, vous aussi vous viendrez et régnerez avec moi.

Ni mon visage ni les vôtres ne porteront de masque; nos mains ne brandiront ni glaive ni sceptre, et nos sujets nous aimeront en paix et sans crainte.

Mon royaume n'est pas de ce monde. Mon royaume se trouve là où deux ou trois d'entre vous se rencontreront dans l'amour, en admiration devant la beauté de la vie et dans l'allégresse, en souvenir de moi.

Cette nuit, les renards auront bien leurs tanières et les oiseaux du ciel leurs nids, mais le Fils de l'Homme n'a point d'endroit sur terre où reposer la tête.

Ainsi parla Jésus, et tous les royaumes de la terre s'écroulèrent à mes yeux ainsi que toutes les cités avec leurs remparts et leurs tours; et je ne portais en mon cœur que le seul désir de suivre le Maître vers son royaume. »

Khalil Gibran, Jésus Fils de l'Homme, Editions Albin Michel, 1990

« Ces mots défaite et victoire sont si étroitement liés à la façon dont on demeure emprisonné. La confusion véritable provient de ce qu'on ne sait pas qu'on possède une richesse illimitée, et cette confusion augmente chaque fois qu'on entre dans cette logique de gain ou de perte: si tu me touches, c'est la défaite et si Je parviens à me cuirasser et à ne pas être atteint, c'est la victoire.

Nous rendre compte de notre richesse mettrait fin à la déroute et à la confusion. Mais la seule façon d'y parvenir est de laisser les choses s'écrouler. C'est bien ça dont nous avons le plus peur -la défaite ultime. Pourtant, laisser les choses s'effondrer ferait vraiment entrer de l'air frais dans ce vieux sous-sol confiné qui nous sert de cœur. »

Pema Chödrön, La Voie commence là où vous êtes, La Table ronde, 2000

---

### **ÊTRE LIBRE JUSQUE DANS LA PLEINE JOUISSANCE DU MONDE**

*vendredi 15 juin 2007*

Pour répondre aux différents commentaires sur les addictions, je dirais que le bouddhisme est passionnant par la voie paradoxale, complexe et simple à la fois qu'il propose.

Simple comme l'est d'ailleurs le message du Christ : « Aimez vous les uns autres comme je vous ai aimés » et pourtant complexe, puisqu'on le voit tous les jours la haine, la colère, l'envie, le ressentiment etc... règnent plus souvent que l'amour dans le monde aussi bien chrétien qu'ailleurs.

La réponse proposée par le bouddhisme est complexe car jamais morale (ceci est bien, ceci est mal) mais concrète (Ne crois pas, expérimente !).

## Lung Ta Zen

C'est pourquoi l'important est la conscience que l'on met dans l'acte que l'on fait. Tout cela est admirablement décrit dans le Satipatthana Sutra :

« De plus, quand le pratiquant marche, il est conscient: "Je marche." Quand il est debout, il est conscient: "Je suis debout." Quand il est assis, il est conscient: "Je suis assis." Quand il est couché, il est conscient: "Je suis couché." . Quelle que soit la position de son corps, il est en conscient.

De plus, quand le pratiquant va ou vient, il applique la pleine conscience<sup>1</sup> à son mouvement d'allée ou venue. Quand il regarde devant ou derrière, se courbe ou se tient debout, il applique également la pleine conscience à ce qu'il fait.

Quand il mange ou boit, mâche la nourriture ou la savoure, il applique la pleine conscience à tout cela. Quand il excrète ou urine, il applique la pleine conscience à cela. Quand il marche, se tient debout, couché, assis, dort ou se réveille, parle ou est silencieux, il éclaire de sa conscience tous ces actes. »

Il aurait pu être rajouté « De plus quand il a une relation sexuelle, il est conscient du plaisir qu'il donne & qu'il prend, quand il fait amour, il est amour. » Mais ce sutra s'adressant aux méditants d'une voie monacale, cela ne faisait pas partie de leurs attributions à cette époque.

Mais cela aurait été possible si c'était sorti du contexte social historique fort, Bouddha ayant déjà révolutionné le système social par l'accès de tous (de toute caste, des hommes comme des femmes) à cette pratique (cela sera d'ailleurs la base du succès du bouddhisme en Inde pendant un certain temps, les personnes étant libérées de l'idée de caste, et encore maintenant avec l'Islam qui joue le même rôle en Inde).

Mais les pratiques les plus profondes du bouddhisme ont intégré les pratiques du tantrisme indien telles qu'en parle Julius Evola (Le Yoga Tantrique, Librairie Arthème Fayard, 1971) : « Le passage, dans le tantrisme, de l'idéal de « libération » à celui de « liberté ».

Le tantrisme apporte quelque chose de spécifique: à la condition existentielle de l'homme :

le dépassement de l'antithèse entre jouissance du monde et ascèse, ou yoga, discipline spirituelle orientée vers la libération.

Le Tantra allie l'une à l'autre, c'est une discipline qui permet d'être libre jusque dans la pleine jouissance du monde, de tout ce qu'offre le monde. »

Mais on ne peut pas confier la conduite d'une voiture de sport à un jeune de 15 ans, il faut d'abord passer par l'apprentissage de la maturité (pleine conscience). Ainsi quand on est enfant on pense « quand je serais grand je... » et là s'en suit tout un tas de désirs, & quand on est adulte, on peut, mais on ne fait qu'avec responsabilité, enfin normalement.

---

### THEATRE

mardi 19 juin 2007

« Certitudes ou illusions, le monde est un théâtre »

Olivier Föllmi (L'Horizon des dieux, Editions de la Martinière, 1997)

---

### LE MIEL DE LA VIE

jeudi 21 juin 2007

« Au gré des rencontres, des voyages, des retraites et des errances qui me tissent une vie, le même constat toujours m'assaille: rares sont ceux qui s'en aperçoivent mais tout sur terre suinte de sens. »

Christiane Singer, Où cours tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?, Editions Albin Michel, 2001

« Voir le monde dans un grain de sable,

Le paradis dans une fleur sauvage,

Tenir l'infini dans le creux de sa main,

Et saisir l'éternité en une heure »

William Blake, Les Chants de l'Innocence, Editions Arfuyen, 1992

« Il faudrait annoncer

un immense décret

L A VIE EST A TOU S

elle est donnée gratuitement

follement ou difficilement

toujours renouvelée

aux sources secrètes de l'univers

C'est le don fondamental

il y a de l'amour partout  
bien au delà de chacun »

Jacques Salomé, Je t'appelle Tendresse, Editions l'Espace Bleu, 1987



---

## **VOUS ETES VIVANT**

*lundi 9 juillet 2007*

L'anthropologue Ernest Becker avait bâti une théorie des névroses humaines basées sur le conflit que vit tout humain entre son désir de survie et le caractère irréversible de sa mort. Pour calmer ce conflit il préfère nier dans sa tête cette fin inéluctable. L'enseignement du bouddhisme va être de nous ramener face à la réalité et face à notre impermanence.

Mais de vivre avec la pensée que la mort peut arriver à tout moment peut nous apporter la sérénité dans l'instant si a contrario nous prenons conscience aussi de la chance que nous avons d'être le vecteur de cette vie si rare, que les Tibétains appellent « la précieuse vie humaine »

Voici un chant à la vie, écrit par René Barjavel (Lettre ouverte aux vivants qui veulent le rester, Editions Albin Michel, 1978, ce livre n'est plus édité mais je vous conseille dans la même veine : La Faim du Tigre ou deux de ses romans : La Nuit des temps ou le Grand Secret) :

« Vous êtes vivant!

Vivante!

Vivants !...

Cela ne vous étonne pas...

Vivants? Oui, bien sûr, et alors? Quoi de plus ordinaire? Vivre, on ne fait que ça du matin au soir et même en dormant!... Sans avoir besoin d'y penser... Ça coule tout seul... Vivants? Oui, bon, tant mieux bien sûr, mais il n'y a pas de quoi s'ébahir...

Eh bien si! Justement si! Il Y a de quoi...

Vivre, ce n'est absolument pas ordinaire. C'est inexplicable, fantastique, phénoménal.

C'est, surtout, exceptionnel.

La Terre est un globe composé de six mille milliards de milliards de tonnes de matière non vivante, sur laquelle est plaquée une impondérable poussière: le vivant.

Pour obtenir l'être humain, il a fallu trente millions de siècles d'inventions, de tâtonnements, d'hésitations, d'erreurs, de choix, de rejets, de perfectionnements, de mise en ordre!

Que vous soyez croyant ou non, que vous pensiez être le fruit du hasard et de la nécessité, ou celui de la volonté obstinée d'un créateur, cela ne change rien à ce qui s'est passé de la première amibe à vous, au prodigieux processus de mises au point successives qui ont abouti à ce que vous êtes, ce que nous sommes: un homme, une femme. Vivants. »

---

## **LE BOUDHA GISANT DE CEYLAN**

*lundi 20 août 2007*

Un très beau texte du poète Pablo Neruda

«Partout les statues de Bouddha, de Lord Bouddha..Les statues sévères, verticales, vermoulues, avec une dorure qui leur communique un éclat animal et un écaillage extérieur qui donne à croire que l'air les détériore... Sur leurs joues, sur les plis de leur tunique, sur leurs coudes, leur nombril, leur bouche, leur sourire, jaillissent de petites macules: champignons, porosités, traînées excrémentielles de la forêt... Et voici aussi les gisants, les énormes gisants, les statues de quarante mètres de pierre, de granite gréseux, pâles, étendues parmi les feuillages sonores, inattendues, surgissant de quelque recoin de la forêt, de quelque plate-forme environnante...

Elles sont douces en leur ambiguïté métaterrestre bien connue, elles qui aspirent à s'en aller et à rester... Et ces lèvres de pierre si suave, cette majesté impondérable faite cependant de pierre dure, à qui sourient-elles, et à combien d'élus, sur la terre sanglante?... Elles ont vu passer les paysannes qui fuyaient, les incendiaires, les guerriers masqués, les faux prêtres, les touristes dévorants... Et la statue est restée là, bien à sa place, l'immense pierre avec des genoux, avec des plis sur sa tunique, avec son regard perdu et pourtant existant, complètement inhumain et d'une certaine façon humain.

Nous ne pouvons nous empêcher de penser aux terribles christes espagnols dont nous avons hérité avec leurs plaies et tout le reste, leurs pustules et tout le reste, leurs cicatrices et tout le reste, et avec cette odeur de cierge, d'humidité, de renfermé qui est celle des églises... Ces christes aussi ont hésité entre être des hommes ou des dieux Pour en faire des hommes, pour les rapprocher de ceux qui souffrent, de la femme en couches, et du décapité, du paralytique et de l'avare, des gens d'église et de ceux qui entourent les églises, pour les rendre humains, les sculpteurs les ont dotés de plaies horripilantes et tout s'est transformé en religion du supplice, en pêche et souffre, ne pêche pas et souffre quand même, vis et souffre, sans que tu puisses trouver d'issue libératrice...

Ici non, ici la paix est arrivée jusqu'à la pierre... Les statuaires se sont révoltés contre les canons de la douleur et ces Bouddhas colossaux, avec des pieds de dieux géants, ont sur le visage un sourire de pierre qui est paisiblement humain, sans toute cette souffrance... Et il en émane une odeur non de pièce morte, non de sacristie et de toiles d'araignée, mais d'espace végétal, de rafales qui retombent soudain en ouragans de plumes, de feuilles, de pollen de la forêt sans fin.»

---

## **PEUT ENFERMER AU NOM DE LA LIBERTE ?**

*mercredi 22 août 2007*

En amour ? Voilà ce qu'en disent des femmes pachtounes en Afghanistan, entre elles, à voix basses, près du puit :

« Pose ta bouche sur la mienne

Mais laisse libre ma langue pour te parler d'amour. »

Sayd Bahodine Majrouh

Voilà ce que Françoise Simpère fait dire à Alice:

« Vous m'aviez demandé comment j'avais pu me délivrer de certaines passions. Je vous avais livré mon secret: lorsque je sens mon cœur et mon corps envahis par un Prince Charmant, il me suffit pour me délivrer de son emprise d'imaginer comment serait mon existence si je décidais de ne vivre qu'avec lui, en renonçant à connaître tout autre homme.

Ce n'est pas un manque d'amour, c'est un besoin de liberté: je suis capable d'aimer passionnément et d'aimer éternellement, mais je refuse de confier ma vie à un seul homme. Avec l'âge, j'en suis encore plus convaincue. Plusieurs fois, j'ai cru rencontrer, comme on dit, l'Homme de ma vie. Ce qui signifie en clair que plusieurs hommes étaient capables de l'être, et non pas un seul sur terre comme on l'enseigne aux petites filles. Pour que le monde progresse, David, il a fallu des scientifiques, des littéraires, des maçons, des cultivateurs, des aventuriers, des danseurs, et même des flics et des épiciers à blouse grise et crayon sur l'oreille. Pour qu'une vie s'épanouisse, je pense qu'il faut aussi des amours variées et qu'on ne peut pas abandonner son existence à un seul être, si brillant soit-il. »

Et pour la pratique de la méditation que certains voudraient enfermés dans des « règles », des objectifs à atteindre, ou des personnes à qui se soumettre :

« Pour l'école du Zen, l'essentiel est d'atteindre profondément le grand Éveil et cela ne dépend ni du nombre de kôans médités ni du nombre d'années d'exercice. » (Maître Takuan)

---

## **TANTRA & SIMPLICITE**

*mercredi 12 septembre 2007*

Sur le net si on tape le mot « Tantra » on risque principalement de tomber sur des sites en rapport avec un travail sur les relations dans le couple et/ou la sexualité. Mais le tantrisme est bien d'autre chose comme le décrivent Christine Lorand & Dominique Vincent :

Le Tantra remonte à la nuit des temps. Il n'est possible de dater ni l'apparition du mot, ni celle des principes et des pratiques tantriques. La définition du mot Tantra est difficile puisqu'il a une multitude de sens possibles en fonction du contexte. Parmi ceux-ci il y a "trame", "métier à tisser", "tissage" :

le Tantra perçoit l'univers comme un tissu où tout se tient.

On trouve encore "continuité", "succession", "déroulement d'une cérémonie", "théorie", "ouvrage scientifique".

Souvent le mot Tantra désigne une doctrine mystique et magique ou une œuvre qui s'en inspire.

Tan- vient de tantri qui signifie "expliquer", "exposer". Tan- signifie aussi "étirer", "étendre", et tra, "l'instrumentalité",

soit Tan-tra : "instrument d'expansion du champ de la conscience".

Enfin Tantra veut dire aussi "technique".

Le Tantra pose la question du comment. Il propose une expérience personnelle, plutôt qu'une philosophie qui cherche le pourquoi de chaque chose. La philosophie fait appel à l'intellect, le Tantra demande une pratique qui engage la totalité de l'être, et dont le but est une transformation radicale. »

Voilà aussi ce qu'en dit Chögyam Trungpa :

« On l'appelle voie de l'unification parce qu'elle renferme le sentiment de s'unir avec soi-même. Il y a une voie, un but et un pratiquant engagé sur cette voie; mais nous réalisons en même temps que ce ne sont que des accessoires scéniques, et que la situation est tout à fait sans espoir. Aucun moyen de sortir de cette misère. Lorsque l'on se rend compte qu'il n'y a aucun moyen d'échapper à cette détresse, on commence alors à entrer en contact avec quelque chose.

Notre existence commence à avoir beaucoup plus de sens sur la base de ce que nous sommes réellement.

Le bouddhisme est la seule religion non théiste. Il ne contient ni n'autorise aucune promesse. Il propose simplement la nécessité fondamentale de travailler avec soi-même. Essentiellement, très simplement, de façon très ordinaire. »

---

## **LE SOURIRE INTERIEUR, VERITABLE ACTE ENERGETIQUE.**

*mercredi 31 octobre 2007*

Ceux qui pratiquent le chi-kung connaissent le sourire intérieur. (voir ici : <http://www.taouest.net/htm/techniques.htm> )

Voici une histoire extraite du livre « Comment éveiller le soleil intérieur » .

Un jour, Dieu vint séjourner sur terre. Il devait rester seulement une semaine, et durant son séjour, n'importe qui avait le droit de venir lui rendre visite et de pouvoir bénéficier d'un tête à tête avec le Créateur de l'univers. On ne pouvait accéder au bureau de Dieu qu'après avoir traversé trois antichambres.

Tout le monde voulait naturellement obtenir une rencontre en tête à tête avec Dieu. Chacun avait un million de questions à poser à l'Être suprême.

N'importe qui pouvait se présenter et demander à rencontrer Dieu, l'ange le conduisait devant la porte de la première anti-chambre en lui disant :

## *Lung Ta Zen*

– Vous avez juste trois antichambres à traverser. Pour ouvrir les portes, vous n'avez qu'à sourire.

Les gens se retrouvaient devant la première porte, souriaient, mais rien ne se passait. Lorsqu'ils revenaient auprès de l'ange pour lui demander des explications, ils s'entendaient invariablement répondre :

– Les portes s'ouvrent grâce à l'énergie que vous déployez par le sourire. Si les portes ne s'ouvrent pas, c'est que l'énergie que vous déployez n'est pas suffisante. Essayez encore et en-core, ne perdez pas espoir.

Les gens recommençaient, encore et encore, en vain.

Les anges expliquèrent que Dieu n'accordait aucune importance au sourire physique, et si les portes ne réagissaient pas, c'était probablement parce que les gens n'arboraient que des sourires « email diamant ».

Il devint évident qu'il fallait être quelqu'un de remarquable pour avoir une chance de faire réagir ces portes.

Il fut décidé que celui qui réussira à rencontrer Dieu aura la mission, en plus de demander des choses qui lui seront personnelles, de soumettre à Dieu deux questions au nom de l'humanité toute entière :

Comment s'affranchir de la souffrance ?

Comment atteindre le bonheur éternel ?

Comme personne n'osait plus se présenter, les gens se réunirent une nouvelle fois pour désigner trois personnes qu'ils estimaient être les personnes les plus évoluées de toute l'humanité : un prix Nobel de sciences, un prix Nobel de littérature, et un prix Nobel de la paix.

Le premier était estimé comme étant le scientifique le plus brillant de la planète. Le second était estimé comme étant le poète le plus subtil de la planète. Et le troisième était estimé comme étant l'humaniste le plus grand de la planète.

Le scientifique se présenta devant les antichambres. Il se remémora l'extraordinaire plaisir intellectuel qui l'avait envahi le jour où il avait fait la découverte qui lui avait valu le prix Nobel de sciences, et il sourit. Et le miracle se produisit : la porte de la première antichambre s'ouvrit toute grande. Il y eut un tonnerre d'applaudissements. Mais lorsque le scientifique se retrouva devant la deuxième porte, il fut incapable de la faire réagir. Il finit par abandonner, car il était évident que seule la première porte avait été à sa portée. Il revint sur ses pas, et la première porte se referma derrière lui.

Les gens furent très déçus par cet échec, mais il restait encore deux brillantes personnes en lice. Ce fut au tour du poète. Il se posta devant la première porte, puis il se remémora le jour où il acheva son plus beau recueil de poèmes, celui qui avait ému la terre entière et qui lui avait valu le prix Nobel de littérature. Et quand il se rappela en souriant de la profonde émotion qui l'avait submergé à ce moment-là, les portes des deux premières antichambres s'ouvrirent toutes grandes, entraînant une euphorie hystérique dans le public. Mais la porte de la troisième anti-chambre se montra indifférente, et le poète dut reconnaître qu'il n'irait pas plus loin. Il revint sur ses pas et les portes se refermèrent.

Il ne restait que l'humaniste, et tout le monde était certain qu'il allait réussir car il était certainement quelqu'un de plus grand que le scientifique et le poète. L'humaniste se plaça devant la première porte, puis il se souvint de la profonde expérience de béatitude qui s'empara de lui lorsqu'il signa le traité qui avait mis fin, d'un seul coup, à la majorité des guerres et des conflits qui sévissaient sur terre depuis des dizaines d'années. Quand il sourit, rien ne se produisit.

Les gens allaient se résigner lorsqu'une petite fille se présenta. Au stade où en étaient les choses, on n'avait rien à perdre à laisser une petite fille tenter sa chance. La petite fille prit note des deux questions à poser en cas de réussite, puis elle se présenta devant les antichambres. Elle posa sa main sur la poitrine, puis se mit à sourire du fond du cœur. Comme par enchantement, les trois portes s'ouvrirent paisiblement en même temps, laissant filtrer une incroyable lumière qui devait certainement émaner de Dieu. Devant ce miracle, la foule s'immobilisa dans un profond silence, empreint de respect mais aussi d'incompréhension, car personne ne comprenait comment une simple petite fille pouvait réussir là où trois prix Nobel avaient échoué.

La petite fille traversa le couloir, puis elle se retrouva en face de Dieu. Les portes s'étaient refermées derrière elle, et les gens n'eurent même pas le temps d'entrapercevoir fugacement l'Être suprême. Trois heures plus tard, les portes s'ouvrirent à nouveau et la petite fille sortit. Le séjour de Dieu était arrivé à son terme et on vit une lumière aveuglante, vaste comme un soleil, s'élever dans les airs puis disparaître dans l'espace. Tout le monde en-toura la petite fille, et on pouvait lire dans les yeux un curieux mélange de jalousie, d'étonnement, d'égarement, de perplexité, d'émerveillement et d'espoir.

– Comment as-tu réussi à ouvrir les portes ? demanda la foule à la petite fille.

– J'ai simplement souri de tout mon cœur, répondit-elle.

– Quelle question personnelle as-tu posée à Dieu ?

– Je n'avais aucune question personnelle, je voulais seulement voir Dieu.

## **Lung Ta Zen**

- À quoi Dieu ressemble-t-il ?
- Il me ressemblait, comme une sœur jumelle.

Cette réponse plongea tout le monde dans la confusion la plus totale. Ainsi donc, Dieu avait l'apparence d'une petite fille.

- Est-ce que tu as demandé à Dieu comment s'affranchir de la souffrance ?
- Oui, et il m'a répondu qu'il suffisait de sourire tous les jours, de tout son cœur.
- Et c'est tout ce qu'il t'a répondu ?
- Oui.
- Est-ce que tu as demandé à Dieu comment atteindre le bonheur éternel ?
- Oui, et il m'a répondu qu'il suffisait de sourire tous les jours, de tout son cœur.
- Mais c'est la même réponse que pour la souffrance.
- Je sais, mais c'est ce que Dieu m'a dit.
- Es-tu certaine d'avoir bien entendu ?
- Tout à fait certaine.
- Mais comment fait-on pour sourire de tout son cœur ?
- Bah... il suffit de le faire, c'est tout.

La foule était amère. C'était bien dommage, pensaient les gens, car la petite fille n'était sûrement pas la personne idéale pour discuter sérieusement avec Dieu de la question de la souffrance et du bonheur. Elle n'avait certainement pas bien posé les questions et elle n'avait sûrement pas bien compris les réponses. Dieu ne reviendrait peut-être jamais séjourner sur terre, et la seule chance que l'humanité avait de découvrir le moyen de s'affranchir de la souffrance et de trouver le bonheur éternel avait été perdue. C'était ce que croyaient les gens, car ils ne voulaient pas croire que les vraies réponses soient aussi simples.

<http://iwen.free.fr/>

---

### **LA OU N'EXISTE PAS LA MORT**

*lundi 26 novembre 2007*

« Si y a de la vie sur une autre planète, ça veut dire qu'il y a aussi de la mort, alors si c'est pour découvrir ça, on est aussi bien chez nous qu'à voler dans l'univers, non ? »

- De toute façon, y en a pas, de la vie ailleurs.
- Si Y a pas de vie ailleurs, y a pas de mort non plus.
- C'est bien.
- y a de la mort qu'ici.
- Faut croire.
- On est la seule planète où y a de la mort dans tout l'univers!
- Y z'ont du pot, les autres. »

Jean-Marie Gourio – L'intégrale des brèves de comptoir

---

### **UN ENVIRONNEMENT SACRÉ**

*Samedi 1er décembre 2007*

Padamsambhava amena le bouddhisme au Tibet au VIII<sup>e</sup> siècle.

Au lieu de lutter contre le chamanisme Bön existant, la légende dit qu'il fit un concours avec les déités de celui-ci. Le gagnant leur permit de devenir les protecteurs du bouddhisme tibétain.

Ainsi cela symbolise le travail tantrique de transmutation des émotions douloureuses en énergie d'éveil. Car la pratique tantrique va nous aider à créer une nouvelle relation avec notre environnement perçu comme sacré. Cette transformation relationnelle est un moyen de métamorphose de l'Être vers la grande Félicité.

---

---

## **BIEN ETRE**

---

## APPRECIER CHAQUE MOMENT DE LA VIE, DANS LA MALADIE

samedi 7 avril 2007

« Il Y a dans moi un dérangement, une sorte de délire, qui n'est pas celui des passions, qui n'est pas non plus de la folie: c'est le désordre des ennuis; c'est la discordance qu'ils ont commencée entre moi et les choses; c'est l'inquiétude que des besoins longtemps comprimés' ont mise à la place des désirs.

Je ne veux plus le désirs; ils ne me trompent point. Je ne veux pas qu'ils s'éteignent, ce silence absolu serait plus sinistre encore. Cependant c'est la vaine beauté d'une rose devant l'œil qui ne s'ouvre plus; ils montrent ce que je ne saurais posséder, ce que je: puis à peine voir. Si l'espérance semble encore jeter une lueur dans la nuit qui m'entourne, elle n'annonce rien que l'amertume qu'elle exhale en s'éclipsant; elle n'éclaire que l'étendue de ce vide où je cherchais, et où je n'ai rien trouvé. »

Étienne Pivert de Senancour, Oberman, GF Flammarion, 2003

La souffrance nous rappelle notre nature fragile et mortelle, mais à l'opposé elle nous permet d'apprécier justement le moment présent (voici les deux frères Hic & Nunc). Si nous devons mourir dans les heures qui suivent, nous désirerions faire les choses avec force, voir ceux que nous aimons, leur dire. Comme l'écrit Albert Camus : « N'attendez pas le Jugement dernier. Il a lieu tous les jours. » . C'est en cela que la souffrance est comme la cloche du temple qui nous ramène à l'instant présent.

Tulku Thondup (L'infini pouvoir de guérison de l'esprit selon le bouddhisme tibétain, Courrier du livre, 1997) signale que « le bouddhisme fait très peu de distinction entre les maladies de l'esprit et celles du corps. En fait les « Quatre Tantras », l'ancien canon de la médecine tibétaine, déclare que toutes les maladies sont le résultat de l'attachement au soi. ». Nous pourrions donc penser que si l'esprit est sain, le corps sera en bonne santé. Pourtant de nombreux êtres très spirituels tombent malades. Le XVIème Karmapa, considéré comme un des plus grands maîtres tibétains est mort de plusieurs cancer en 1981 après avoir vécu une 10ème d'années avec plusieurs cancers. Il a nous a laissé un enseignement d'ailleurs sur sa façon de vivre sa maladie. La maladie n'est plus vécue comme « souffrance » malgré les douleurs mais au contraire est accueillie, car comme le rappelle Tulku Thondup, « le bouddhisme considère la maladie comme un balai qui emporte au loin les attitudes et les actes négatifs que nous avons accumulés ».

Jigmé Lingpa quant à lui écrit :

« Il n'est pas de meilleur combustible que la maladie pour consumer le mauvais karma. Ne considérez pas celle-ci avec tristesse ou hostilité. Voyez en elle le signe que votre mauvais karma est en train de décroître, et réjouissez-vous en. »

La maladie, l'invalidité, la douleur, oblige, et donc permet, de réduire son rythme, de lâcher prise par rapport à ce qui a moins d'importance et d'apprécier chaque moment de la vie, malgré les tourments physiques.

Mais néanmoins cela ne veut pas dire qu'il faille vivre la maladie d'une manière « judéo-chrétienne » comme une mortification. Il faut au contraire trouver dans chaque journée quelque chose qui nous apporte de la jubilation, par la méditation, les rencontres, l'art, la lecture, la nature. Savoir aussi prendre soin de soi par un bon bain chaud (ça c'est mon « truc » quand la souffrance et l'usure sont trop importantes, avec des huiles pour bain de Weleda & du gros sel), Certains diront « mais n'est ce pas contraire à l'esprit du bouddhisme de vouloir se détacher du soi, de l'ego ? » Tulku Thondup, toujours lui, dit « Ceux qui pensent ainsi s'attachent en quelque sorte au « soi » de l'absence de « soi ». l'attitude juste consiste à s'aimer soi-même sans attachement. Savoir au préalable ce que le véritable de soi veut dire, comment pourrions-nous aimer les autres ? »

---

## POURSUIVRE NOTRE VOYAGE SUR LA VOIE

jeudi 3 mai 2007

« S'il n'est pas toujours possible de guérir les maux qui affectent le corps, nous pouvons tout au moins alléger nos souffrances ou apprendre comment les mieux supporter. En fait, une maladie peut souvent être surmontée grâce au pouvoir de guérison de l'esprit par des méditations de guérison.

Nous vivons un âge d'or de la science et de la médecine, et nous redécouvrons simultanément l'ancienne connaissance datant de l'âge d'or de la sagesse de l'esprit, Au lieu de mettre ces mondes en opposition, nous pourrions choisir de jouir des bienfaits des deux.

Il n'y a aucun moyen d'éviter indéfiniment les maladies. Il faut y faire face, quand vient notre tour. Dans ces moments, notre soutien le plus sûr est un esprit paisible.

N'envisagez jamais aucune méditation de guérison comme l'unique solution à vos problèmes. Les problèmes ont de multiples facettes et se manifestent en une grande variété de symptômes. Chaque problème est le produit de nombreuses causes. Vous avez donc besoin d'une palette d'approches différentes, qui comprennent un rapport harmonieux entre l'effort et le repos, une alimentation équilibrée, une médication adaptée, un environnement propre et un mode de vie sain.

De plus, en termes de guérison, les besoins peuvent varier selon les gens. Ce qui convient à une personne peut ne pas être bon pour une autre. Après quelques jours (ou environ vingt-et-une heures) de pratique, si vous ne vous sentez pas à l'aise avec ces méditations particulières, il se peut qu'elles ne vous conviennent pas et que vous ayez à chercher une autre approche méditative. »

Tulku Thondup, Une source inépuisable de paix et de guérison, Le Courrier du Livre, 2001

« Ainsi, devenir invincible face aux obstacles tels qu'ennemis, maladies et forces malveillantes grâce à notre entraînement spirituel ne veut pas dire que nous pourrions chasser ces obstacles loin de nous ou qu'ils ne reparaitront pas. Cela signifie qu'ils ne pourront nous empêcher de poursuivre notre voyage sur la voie [de la guérison]. »

Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima (1865-1926)

---

## TRANSFORMER L'ENFER EN UNE EXPERIENCE HEUREUSE ET PASSIONNANTE

*jeudi 24 mai 2007*

« Pour se protéger de leurs plaies émotionnelles et de peur d'être blessés, les humains ont créé quelque chose de très sophistiqué dans leur tête: un grand système de déni. Celui-ci fait de nous de parfaits menteurs. Nous mentons si parfaitement que nous nous mentons à nous-mêmes et croyons même nos propres mensonges. Nous ne remarquons plus que nous mentons, et parfois, même quand nous le savons, nous justifions ces mensonges et nous les excusons, afin de nous protéger de la douleur provoquée par nos plaies.

Si vous regardez la description de l'enfer, telle qu'elle est formulée par n'importe quelle religion, vous verrez qu'elle est identique à notre société humaine, à la façon dont nous rêvons collectivement. L'enfer est un lieu où l'on souffre, un lieu où règne la peur, un lieu de guerre et de violence, un lieu de jugement, dépourvu de justice, un lieu de punition sans fin. On n'y voit que des humains dressés contre d'autres humains, au milieu d'une jungle de prédateurs; des gens pleins de jugement, de reproches, de culpabilité, pleins de poison émotionnel: l'envie, la colère, la haine, la tristesse, la souffrance. Nous créons tous ces petits monstres dans nos esprits, parce que nous avons appris à rêver l'enfer dans notre existence.

Notre soi réel est pur amour; nous sommes la Vie. Notre vrai soi n'a rien à voir avec le Rêve, mais toutes les règles de la société, ses lois, ses religions, ses différentes cultures et ses façons d'être, toute cette information stockée dans notre esprit nous empêche de voir qui nous sommes vraiment. »

Don Miguel Ruiz, *la Maîtrise de l'amour, apprendre l'art des relations*, Editions Jouvence, 1999

« Nous désignons les choses par l'esprit.

Par exemple un billet de 10 euros est un morceau de papier qui n'a aucun pouvoir d'achat en lui-même, néanmoins tous les pays européens se sont accordés pour lui donner une certaine valeur. On peut utiliser ce billet pour acheter quelque chose. L'ignorance consiste à ne pas percevoir qu'il s'agit d'une simple désignation et à croire que la valeur provient du billet lui-même.

Malgré ceci nous les tenons pour réelles, indépendantes & existantes de manière intrinsèque, Nous croyons que cette apparence fausse est vraie.

Mais il est possible d'utiliser son esprit pour transformer ces expériences difficiles en une expérience heureuse et passionnante. »

Lama Thoubtène Zopa Rinpoché, *La Guérison Ultime, le Pouvoir de la compassion*, Editions Vajra Yogini, 2001

---

## **LE BON**

*Samedi 2 juin 2007*

« L'objet, quel qu'il soit, de l'appétit ou du désir d'un homme, est ce que pour sa part celui-ci appelle bon; et il appelle mauvais l'objet de sa haine ou de son aversion. Ces mots s'entendent toujours par rapport à la personne qui les emploie car il n'existe rien qui soit tel, simplement et absolument»

Thomas Hobbes, *Léviathan*, Collection Folio, 2000

« Nous ne désirons aucune chose parce que nous la jugeons bonne, mais au contraire nous appelons bonne la chose que nous désirons; conséquemment, nous appelons mauvaise la chose que nous avons en aversion; chacun juge ainsi ou estime, selon ses affects, quelle chose est bonne, quelle mauvaise, quelle meilleure, quelle pire. »

Spinoza, *L'Étique*, Collection Folio, 1994

« Pour découvrir la bonté véritable, il faut savoir apprécier des expériences très simples. Nous ne parlons pas ici du sentiment de bien-être que l'on éprouve lorsqu'on gagne un million de dollars, qu'on termine ses études universitaires ou qu'on s'achète une nouvelle maison; nous parlons de ce qu'il y a de foncièrement bon dans le fait d'être en vie et cela ne dépend ni de nos réalisations, ni de l'accomplissement de nos souhaits. C'est une bonté qu'il nous est donné d'entrevoir à chaque instant, mais souvent nous ne la reconnaissons pas. »

Chögyam Trungpa, *Éditions du Seuil*, 1990

---

## **PSYCHOTHERAPIE DU CORPS, DE LA PAROLE & DE L'ESPRIT**

*lundi 11 juin 2007*

Dans le billet de vendredi dernier je parlais du blabla qu'il peut y avoir autour du bouddhisme, pour savoir si c'est une religion ou une philosophie. Il me semble qu'il est surtout une pratique, voir une praxis dont l'objectif ne serait pas tant de changer le monde, que de se changer soi-même au regard de sa pratique.

Voilà ce qu'en dit le Ven. Bhante Punnaji (cité par David Brazier dans *Bouddhisme & psychothérapie*, Editions Jean-Claude Lattès, 2000) :

« En 1978, le moine bouddhiste Punnaji publia un article dans lequel il écrivait: «Bien entendu, les bouddhistes des... pays bouddhistes ne considèrent pas le bouddhisme comme une psychothérapie. Ils le considèrent avant tout comme une forme de religion. Bien entendu, les érudits qui étudient l'enseignement du Bouddha... ont tendance à considérer cet enseignement comme une philosophie. Pourtant, je pense quant à moi que ces deux conceptions... sont sans doute extrêmes... Selon moi, le mieux serait d'éviter ces deux extrêmes et de choisir la voie du milieu, qui consiste à considérer l'enseignement du Bouddha comme une forme de psychothérapie... Je dirais que si le bouddhisme était introduit dans le monde moderne comme une psychothérapie, le message du Bouddha serait correctement interprété ».

Bhikkhu Punnaji pensait que le fait de considérer le bouddhisme comme une religion risquait de l'orienter vers le dogmatisme, le surnaturel et l'occulte. Le danger de le considérer comme une philosophie est qu'on l'éloigne ainsi de notre vie réelle. Aussi préférerait-il le considérer comme une thérapie puisque« l'enseignement du Bouddha est une libération de la maladie mentale »

Je pense que Ven. Bhante Punjabi ne parle pas tant d'une psychothérapie classique (type analytique, ou systémique ou comportementale) qu'une psychothérapie qui inclurait le corps, la parole & l'esprit. En effet la psychothérapie nous amène classiquement à sortir d'un état mental pathologique pour aller vers un état mental considéré comme normalement névrosé par le corps médical. Or le bouddhisme nous donne les moyens de sortir de cet état « normal » pour aller vers un autre état que lui détermine comme naturel : l'Eveil, un état vigilant & attentif d'interrelation avec tout ce qui est.

Pour le Dalaï Lama (La voie de la félicité, les conseils de méditation du chef spirituel du bouddhisme tibétain, éditions Ramsay, 1997) cette « thérapie » est ouverte à tous, car tous nous avons en nous la capacité d'accéder à cet état car « comme le mentionne l'Uttaratantra (Le Continuum insurpassé), tous les êtres possèdent la capacité de se libérer des chaînes de la souffrance et de l'anxiété. L'existence de ce potentiel révèle la présence en eux de la nature de Bouddha, c'est-à-dire du germe de l'illumination inhérent à tout être. »

---

## LA CHAÎNE & LA CORDE

*jeudi 28 juin 2007*

« - J'aide les gens à trouver le bonheur leur dit le vieil homme. C'est à la portée de tous, pourvu qu'on en ait vraiment envie.

Du plafond où elles étaient accrochées tombaient une grosse chaîne et une corde épaisse.

- Considérez cette corde et cette chaîne. Peut être bien qu'elles ont quelque chose à vous raconter.

Ils regardèrent de tout leurs yeux et constatèrent que rien ne se produisait. Ils regardèrent de plus près. Chaque maillon de la chaîne, chaque brin torsadé de la corde, représentaient une notion importante écrite dessus. Leur hôte leur expliqua :

- La plupart des gens commencent une redoutable erreur. Dans leur esprit, ils confectionnent une sorte de chaîne avec tout ce qu'ils estiment important pour leur bonheur & quand un des maillons vient à se rompre, ce qui n'est pas rare, toute leur chaîne se démantibule et leur bonheur est par terre ! Tous les autres maillons de la chaîne on t ne pas avoir craqué , ils n'ont plus aucune valeur. C'est pourquoi une telle personne qui est victime d'un minuscule incident, comme d'égarer une clef, à l'impression que le monde entier est pour lui en train de s'écrouler.

- Que faut il faire ?

- Il faut apprendre à tresser les cordes du bonheur, de telle sorte que si un brin vient à casser, & même si la solidité de la corde s'en trouve légèrement diminuée, rien ne lâche, ni ne s'écroule & c'est bien plus facile à réparer. »

Bernard Benson, Le Chemin du bonheur, Librairie Arthème Fayard, 1981

---

## LA RAISON DU CORPS

*mardi 3 juillet 2007*

« Il y a plus de raison dans ton corps que dans l'essence même de ta sagesse. »

Friedrich Nietzsche, Ainsi parlait Zarathoustra, Editions Gallimard, 1971

---

## CA VOUS FAIT OUI OU CA VOUS FAIT NON ?

*mercredi 11 juillet 2007*

Nous savons que le plaisir n'est pas égal au bonheur & pourtant nous sommes toujours confrontés dans la vie entre des choix difficiles pour nous.

Dans l'idéal nous devrions être capable par raison de trouver la voie qui nous mène à moins de souffrance. Car comme l'explique le Dalaï Lama : « Le bonheur le plus élevé est celui que l'on atteint au stade de la Libération, quand la souffrance s'annule. C'est cela, le bonheur authentique et durable. »

Quand je suis face à une situation où je dois faire un choix entre deux situations dont chacune peut m'apporter des satisfactions mais aussi des désagréments, je me mets mentalement dans les deux situations et je cherche à sentir dans mes tripes si cela « me fait oui ou cela me fait non ». Et j'ai toujours une bonne indication de ce qui me donne moins de souffrance, maintenant après il faut souvent avoir le courage de mettre ses ressentis en action.

Le psychiatre & psychothérapeute Howard Cutler dans son livre « L'art du bonheur » (Editions Robert Laffont, 1999) nous présente cela d'une manière différente dans l'exposé d'une situation d'une cliente qu'il reçoit :

« Heather est une jeune femme célibataire, psychologue. Elle a beau aimer son métier, qui l'amène à travailler au contact de jeunes qui ont des problèmes, depuis un certain temps elle se plaît moins dans la région de Phoenix. Il y a trop de monde, trop de circulation, et en été la chaleur est oppressante. Elle s'est vu proposer un emploi dans une charmante petite ville de montagne, où elle a toujours rêvé de s'installer. Tout est donc pour le mieux. Seul problème, au poste qu'on lui propose elle ne s'occupera que d'adultes. Pendant des semaines, elle se débat avec elle-même, mais elle est tout bonnement incapable de trancher. Elle essaie de dresser la liste des avantages et des inconvénients, mais hélas ceux-ci s'équilibrent.

- Je sais, dit-elle, que ce poste-là ne me plaira pas autant, mais cela sera largement compensé par le vrai plaisir de vivre dans cette ville! A peine arrivée là-bas, chaque fois, je me sens bien.

Cette mention du terme « plaisir » me pousse à creuser un peu le sujet:

- Pensez-vous que déménager vous procurera un plus grand bonheur ou un plus grand plaisir?

Elle marque un temps de silence, ne sachant trop comment prendre cette question. Finalement elle me répond:

- Je pense que cela me procurerait plus de plaisir que de bonheur... Au bout du compte, je ne crois pas que je serais très heureuse de travailler avec des adultes. Je retire tellement de satisfaction de ce que je fais avec les gamins...

Le simple fait de reformuler ce dilemme en ces termes

- « cela me procurera-t-il du bonheur? » - a paru suffire à la décider. Elle est restée à Phoenix. A voir pris en toute conscience la décision de rester là, en se fondant sur ce qu'elle ressentait, l'a rendue plus heureuse. Et, du coup, la chaleur estivale lui est devenue plus supportable. »

---

### LA DOULEUR PAR LE PETIT BOUT DE LA LORGNETTE

*lundi 16 juillet 2007*

La souffrance physique ou morale, qu'elle soit aiguë ou chronique ou continue, fait voir la vie par le petit bout de la lorgnette, tout nous échappe.

« Le ciel bleu

Ne médisez pas du ciel bleu,

en le regardant

au travers d'une paille. »

Yoka Genkaku (Maître Tchan chinois - 665-713 auteur du « Chant de la réalisation de la Voie »)

Ce petit bout de la lorgnette est une aide passagère, car raccourcissant le contexte de vie, on en diminue les problèmes mais cela devient vite une prison qui manque d'espace & de grandeur. C'est un peu la peau de chagrin qui rétrécit au fur & à mesure qu'on la mouille et qui nous étouffe. C'est une façon rapide et accélérée de voir les effets ordinaires (hors souffrance exagérée) de l'ego sur soi.

Pour s'ouvrir à cet espace, il faut se poser, tranquillement, en silence, et observer.

« Merveille!

Derrière, les parois rocheuses,

Belles et massives.

Devant, la neige, sur les cimes

De la chaîne majestueuse.

Aux quatre orientes monte la brume,

Apparaissent les arcs-en-ciel. »

Shabkar (cité & traduit par Matthieu Ricard in Poèmes Tibétains de Shabkar, Calligraphies de Jigmé Douche, Editions Albin Michel, 2001)

---

### SUJET DELICAT QUE SONT LA DEPRESSION ET LE SUICIDE.

*mardi 17 juillet 2007*

On parle dans le bouddhisme de supprimer le désir qui crée du karma et de la souffrance, alors on pourrait penser qu'à contrario si on n'a plus aucun désir on serait libéré et sur le chemin de l'éveil. Mais de la même manière qu'il y a des techniques pour se libérer des désirs, (ainsi lutter contre le désir ne servirait à rien car cela reviendrait à le nourrir) il ne s'agit pas de se leurrer sur un manque de désir apparent.

En effet quand nous sommes dans un moment de déprime ou de dépression cela se caractérise justement par un manque de désirs, manque de projections possibles. Or on ne peut pas dire que l'éveil ressemble un tant soi peu à la dépression !

Ce qui est fondamental dans la démarche n'est pas tant le désir que l'attachement au désir.

Dans la déprime et surtout la dépression nous avons bien une « apparence de non-désir » comme le dit Jean-Pierre Schnetzler (La Méditation bouddhique, une voie de libération, Editions Albin Michel, 1994) « mais c'est un désir subtilement camouflé qui n'en porte pas moins des fruits d'attachement » .

C'est d'ailleurs pourquoi l'acte extrême de la dépression, le suicide, n'est pas non plus une solution en terme bouddhiste, au delà de tout jugement moral, puisqu'il est encore attachement extrême à une solution. Et pour avoir connu ces moments de désespérances on peut dire que ces moments ne sont pas tant rejet de la vie, qu'au contraire désespoir face à un attrait pour une vie qui semble inaccessible.

---

### SAVOIR OUVRIR LES PORTES

*lundi 3 septembre 2007*

Pour accéder à la sérénité il y a de grandes lois (simples) comme celles ci données par Paul Wilson :

« Le premier secret pour accéder à la sérénité, c'est de ne pas laisser de petits problèmes vous empoisonner l'existence.

Le second secret, c'est de réussir à considérer tous les obstacles comme des obstacles mineurs. »

Mais le plus important est comment on « est » dans la vie quotidienne, dans les actes ordinaires comme avait su le remarquer Thomas Merton, le célèbre moine & mystique en voyant Thich Nhat Hanh la 1<sup>ère</sup> fois : « Sa compréhension est prouvée dans sa seule manière d'ouvrir une porte et d'entrer dans une pièce. »

---

### PRENDRE SOIN DE SOI, COMME BASE.



## **Lung Ta Zen**

*mercredi 28 novembre 2007*

Nous vivons dans une société psychotique qui est remplie d'obsessions. C'est à dire de recherches avides de qu'elle ne possède pas. Le bien-être est alors supposé être assujéti à ce que nous aurons ou à ce que nous serons.. plus tard au lieu de vivre la plénitude de l'instant.

*Les plantes nous offrent*

*En toute simplicité*

*Les différents âges de la vie.*

*Chacun de nous est aussi*

*L'enfant, l'adulte, le vieillard*

*Mais le plus souvent*

*L'enfant joue au grand*

*L'adulte fait l'enfant*

*Le vieillard...*

*Le vieillard...*

*Le vieillard...*

.....

*JT*

Difficile dans ces conditions de vivre serein. Emportés par ce flot de désirs. C'est pourquoi lorsque j'évoque la méditation beaucoup de personnes me répondent la difficulté de pratiquer & d'être serein dans un tel environnement. Surtout quand on est investi dans le monde professionnel.

C'est pourquoi je dirais que le premier travail est d'assurer ses bases en prenant soin de soi-même Où dit avec humour par Lessing : « Paremons en toutes choses, hormis en aimant et en buvant, hormis en paressant. »

Apprenons à nous donner le temps, à prendre le temps.

rationalité

Courir, c'est aller plus vite vers la mort. Fort de cette constatation objective, le méditant...

Marc

Et prendre soin de soi n'est pas une finalité en soi (encore que si chacun prenait soin de lui , il serait peut être plus à l'écoute des besoins de l'autre) mais une base suffisamment stable pour aller vers l'autre, vers le partage.

---

---

## **RESSOURCES PERSONNELLES**

---

### **LE MENAGE DANS VOTRE TETE.**

mardi 9 janvier 2007

« Lorsque vous étudiez le bouddhisme, il convient de faire le ménage dans votre tête.

Il faut sortir de la pièce chaque objet et le nettoyer.

Si nécessaire, vous pourrez ensuite les y replacer dans leur totalité.

Procédez par ordre et traitez une chose après l'autre.

Si un objet n'est pas indispensable, inutile de le conserver. »

Shuryu Suzuki Roshi

---

### **LA RIGIDE IMMOBILITE**

jeudi 11 janvier 2007

Nos difficultés viennent le plus souvent de notre « rigide immobilité ».

Cette rigide immobilité se présente dans notre façon de voir le monde et d'attendre à ce qu'il réagisse. Position, bien sûre source de souffrance, le monde complexe ne cherchant pas à répondre à notre vision étriquée.

Voici deux exemples donnés par Jodorowsky dans son livre « La sagesse des blagues » (Éditions Vivez Soleil, 1994) :

« A la sortie d'un spectacle, une dame supplie une chanteuse corpulente:

-J'aimerais tant avoir une photo de vous en pied!

- Je vais vous en donner une tout de suite! réplique la chanteuse flattée. C'est pour un album?
- Non, dit la dame. Je vais la coller sur la porte de mon réfrigérateur pour m' inciter à suivre mon régime.

Encore un exemple de points de vue différents. Avant une conférence, j'étais au café (Jodorowsky dans les deux heures qui précédaient les conférences qu'il donnait à la faculté de Jussieu, interprétait le tarot à qui veut, dans un café proche.) et une dame se présenta en disant:

- La dame aux cheveux grisonnants, qui tire les tarots est-elle arrivée?
- Vous voulez peut-être parler de Muriel?
- Non, pas elle.
- Christiane?
- Non plus. La personne que je cherche est petite avec les cheveux courts.
- Elle n'est pas là. Attendez dix ou quinze minutes. Il est trop tôt, mais ne craignez rien, dès que je la verrai, je lui dirai de vous lire un tarot.
- Je ne veux pas qu'elle me lise le tarot. Je la cherche parce qu'elle doit me rendre un stylo.

J'étais très à l'écoute de cette femme. Je voulais vraiment qu'on lui tire un tarot, qu'on l'aide à progresser... je croyais que sa question était spirituelle, alors je me suis tout de suite mis en « état de sainteté »... c'était inutile. Elle voulait simplement récupérer son stylo. J'étais frustré. Je ne pouvais pas lui faire du bien. Il y avait là différents points de vue en présence. »

Mais pour reprendre ce que dit Jodorowsky (je me suis tout de suite mis en « état de sainteté », la principale de ces rigidités, et la plus difficile à mettre en cause est celle qui nous concerne nous personnellement. Nous nous accrochons à l'image que nous avons de nous & que nous voulons offrir aux autres, comme une image fixe. Nous sommes joyeux quand les autres confirment cette image, et nous sommes malheureux quand ils la voient différemment.

Et souffrance aussi quand nous mêmes nous pouvons voir que nous ne sommes pas comme l'image (personnage) que nous voulons présenter, ou comme lorsque l'image de nous qu'on a voulu nous imposer (tu es moche, pas intelligent, digne de ton père etc...) ne correspond à celle que nous souhaitons donner ou à ce que nous ressentons au plus profond de nous.

Tout étant soumis à l'impermanence, nous changeons sans cesse et mourons pour mieux renaître en chaque instant, il n'y a pas de moi fixe sur lequel s'accrocher, simplement un moment de vie, un moment d'être, suivi d'un autre et d'un autre...

---

## DIRE « JE » EST LE TRAVAIL D'UNE VIE ENTIÈRE

samedi 13 janvier 2007

### Les limites du consentement

« Je consens, donc je suis... » de Michela Marzano, Éditions PUF, 2006 ; 258 pages. 15 euros.

Un désir consenti est-il toujours choisi ?

Un choix est-il toujours consenti ?

Le consentement est-il invariablement soumis à un désir ? Qui dit « je » quand il consent ?

Le consentement fait-il accéder l'individu à l'autonomie ? La juriste Michela Marzano pose au centre de sa problématique l'acte du sujet consentant et ses limites. Elle circonscrit son propos à la morale, à l'éthique médicale et à la sexualité. Qui n'a pas entendu : « c'est pour ton bien... » ? Alors que personne n'a le pouvoir d'intervenir sur les affaires d'autrui sauf à révéler de façon objective - vérifiable - que ses actes sont préjudiciables, sous peine de tomber dans une forme de paternalisme.

Qui est en mesure, dans les instances de l'État, de connaître ce qu'est un tort et d'en déterminer la gravité ? Comment sait-on que l'on consent et que cette action sera bonne pour soi, ou pour les autres ?

Les comportements à risques ne feraient l'objet d'aucune observation s'ils ne relevaient que d'une bien-pensance moraliste. C'est pourquoi le consentement ne gouverne pas une action immédiatement légitime.

En questionnant la médecine et la sexualité, l'essayiste s'intéresse aux étapes expérimentales et formatrices de l'être humain, des valeurs et des règles qui régissent des domaines fondateurs. Elle rappelle que « tout être humain a vocation à penser par soi-même » (Kant) et qu'« il n'y a pas de raison pour que toute existence humaine doive se construire sur un modèle unique ou un petit nombre de modèles seulement » (Stuart Mill).

Actuellement, des mouvements réclament le droit pour l'individu de se réapproprier sa mort. Que la vie soit mortelle fait partie de son essence et d'une indissociable ambivalence. Bien mourir, concevoir les conditions de sa mort sont des droits pour tout être humain quelles que soient sa condition sociale, ses convictions religieuses, chacun ayant droit à être reconnu comme sujet de sa mort. Derrière cette demande, comme dans l'euthanasie, il faut écouter une souffrance qui n'a pas les mots pour le dire. Par ailleurs, Françoise Dolto estimait que demander la mort est l'effet d'une communication manquée et déçue. Faut-il raisonnablement réclamer l'hospitalisation d'un suicidaire qui consent à mettre fin à ses jours ? D'un alcoolique qui, une fois dehors, reprendra le premier verre ?

Mais pourquoi ne pas considérer que les prostituées sont consentantes ? L'auteure interpelle directement Marcela Iacub, Catherine Millet, Catherine Robbe-Grillet, qui estiment que ces femmes « ont choisi ce qu'elles considèrent comme un authentique métier », qu'elles sont libres de s'autodéterminer.

Un métier comme un autre ? Donc encadré par l'État et à faire promouvoir par l'ANPE ? L'auteure a rencontré des péripatéticiennes qui toutes s'insurgent contre la banalisation de la prostitution. Dans la vente et l'achat d'un acte sexuel, le corps consenti et consentant est absent.

Dès que l'on sacralise le consentement, tout devient légitime, même le meurtre, l'oppression ou les violences liées à des pratiques sadomasochistes. Depuis Platon, la philosophie a réfléchi sur le consentement. Mais qu'en est-il aujourd'hui de l'autonomie, du respect de soi, si personne n'en a ni souvenir, ni apprentissage ?

Dire « je » est le travail d'une vie entière et quand il y a un « je », il y a un désir qui l'a encensé.

Virginie Gatti - Article paru dans l'édition du 12 janvier 2007. - <http://www.humanite.presse.fr/>

---

## **DISCIPLINE**

*samedi 10 février 2007*

Pour répondre à un commentaire de Jia qui s'inquiétait sur le fait de n'avoir rien à atteindre par la méditation je dirais que comme bien souvent ce qui est lié à la méditation est paradoxal, et c'est en cela qu'il nous aide car dans toutes les situations bloquées ou « folles » de la vie cette notion de paradoxe nous permet de sortir de la vision binaire et de trouver une 3<sup>ème</sup> voie.

Un des paradoxes est qu'il n'y a rien à chercher dans la méditation, autre que la méditation, autre que la vie ici et maintenant. Néanmoins cela n'est pas synonyme de laisser faire ou de nihilisme. Cela dénote au contraire un besoin de pratique constante et de constance dans la pratique, de discipline, car s'il n'y a rien à acquérir, rien n'est jamais acquis. On dit que les bodhisattvas (de la troisième terre) n'ont toujours pas la satisfaction d'en avoir entendu assez et que sans cesse ils étudient les enseignements.

La méditation n'est pas une étude en soi, ni un apprentissage, mais l'adoption d'une douce discipline quotidienne.

Rigueur & tendresse pourraient en être les maîtres mots.

---

## **LUNG TA POUR LES NULS**

*dimanche 11 février 2007*

Est il possible d'avoir un « Lung Ta » pour les nuls demandent Ambre & Jia (je remarque même qu'elles demandent un « Lung Ta » pour les nulLES ! sous-entendu que la nullité a peut être à voir avec la condition féminine ?)

Je répondrais bien qu'elles sont justement en présence d'un « Lung Ta Zen » par Le nul, mais cela serait encore présomptueux, pouvant faire un (faux) lien entre la vacuité (vide) et le nul (zéro).

Faire un « Lung Ta » pour les nuls serait considérer qu'il y a des nuls et donc des gens qui savent. Comme je l'ai déjà écrit dans mon précédent blog, les textes que vous pouvez trouver ici sont des réflexions, pensées, lectures et méditations qui me sont personnelles, tirées de mon journal personnel. Je n'ai le souhait qu'elles puissent nourrir des réflexions chez d'autres personnes qui pourront amener leurs propres pensées et expériences dans des échanges par l'intermédiaire des commentaires de chaque billet ou par mail directement. Il ne sont donc ni des enseignements, ni du coaching, mais des errements partagés et enrichis de ces partages.

Le sens de sa propre valeur est important pour accéder au bonheur, si on a la croyance continue que nous ne sommes pas capables d'atteindre le bonheur par nous-mêmes, mais qu'il nous faut un coach en effet nous ne l'atteindront pas. Mais si à l'instant de Nietzsche (Le livre du philosophe, Aubier-Flammarion, 1969) nous pensons que « ce sont les forces éthiques d'un peuple qui se montrent dans ses génies » nous verrons que le Bouddha (pour ne citer que lui) ne fait que nous montrer ce qu'il y a déjà en nous et que nous devons découvrir par nous mêmes (soyez des îles à vous mêmes, dit il)

Et comme le dit le Dalai Lama (L'Art du bonheur, Editions Robert Laffont, 1999) , le simple fait de se considérer comme « un être humain, au sein de la communauté humaine, ce lien suffit à donner naissance à un sentiment de valeur et de dignité. » qui nous éloigne de la sensation d'être un(e) nul(le).

Et par les échanges mails privés que je peux avoir avec certains d'entre vous, je sais que certains vivent aujourd'hui des relations à eux mêmes et aux autres, qu'ils n'auraient jamais pensées possibles il y a quelques mois seulement, tout cela sans avoir le sentiment d'avoir pratiqué une méditation « orthodoxe » mais en ayant travaillé sur la conscientisation de leur être et de ses potentialités individuelles et relationnelles.

Signé : L'un nul, à moins que ce ne soit l'inverse.

---

## **PHILOSOPHER**

*mardi 20 février 2007*

« Philosopher, c'est faire table rase (rien ne prouve que ce soit possible), du moins essayer de se débarrasser de tout ce qui nous encombre, des habitudes, des idées toutes faites, etc., autrement dit, essayer de penser à neuf. »  
André Comte-Sponville, « L'amour, la solitude », Editions Albin Michel, 2000

---

## **PERMANENTE IMPERMANENCE**

*mercredi 21 février 2007*

Je voudrais traiter d'un sujet difficile, qui est de la mort & la maladie. J'espère ne choquer personne, et vous prie de m'excuser par avance de mes maladresses éventuelles.

Quand nous apprenons que nous mêmes ou une personne proche est atteinte d'une maladie grave telle que le cancer, nous devenons très triste car nous pensons tout de suite au risque de fin prochaine de cet être. Mais ce raisonnement est basé sur le fait qu'étant habituellement en bonne santé, nous ne risquons rien, la mort est loin de nous, et du coup nous accolons à la maladie à la notion de mort.

Mais c'est à la vie que nous devrions joindre l'idée de mort.

En effet en regardant les données de l'Insee en 2003 pour la France il y avait autant de probabilité de mourir d'un cancer que de vieillesse, et il y avait autant de probabilité de décéder plus jeune d'une maladie que d'une autre cause (accident, suicide...). Mais si en plus nous regardions ces statistiques au niveau mondial elles seraient bien pires compte tenu de la malnutrition et des guerres, et je pense qu'à un niveau mondial il y a plus de probabilité de mourir ainsi que d'un cancer !

En fait quand nous parlons de « précieuse vie humaine », nous devrions considérer notre corps comme un miracle continué surtout quand nous prenons conscience de la complexité de notre métabolisme, comparée à notre ordinateur bien moins complexe et qui plante bien plus souvent. Nous devrions être conscient qu'à tout moment nous risquons « notre vie ».

C'est prendre conscience de notre naturelle « impermanence permanente ». Nous naissons, et à partir de ce moment là nous nous dirigeons vers notre mort. Nous voyons d'ailleurs ce processus tout autour de nous en le trouvant « normal » (plantes, animaux..) mais pour nous même cela nous ne l'envisageons qu'à reculons.

Puisque la mort est une fatalité, nous devrions la regarder en face plus souvent, pour nous y préparer. Le fait de nous envisager aussi fragile que les personnes malades, que cette mort peut survenir à tout moment, même le plus inattendu, même d'une manière très brutale, même en très bonne santé.

Le fait d'accepter ce sort nous permettra aussi, si la maladie nous atteint d'être moins à sa merci, car nous ne baisserons pas les bras comme si nous étions tout à coup confronté à la mort. Nous saurons que nous ne sommes face à elle, mais pas plus que lorsque nous étions en bonne santé.

Et en cas de décès d'un proche nous pourrions nous consacrer à la tristesse légitime de la perte de cette relation directe, sans nous laisser submerger par notre propre peur.

---

## **APPRENDRE A SE CONNAITRE**

*mercredi 7 mars 2007*

« Les gens ont besoin de comprendre: comprendre pourquoi leur vie ne les satisfaisait pas, comprendre pourquoi il leur est parfois si difficile de vivre avec eux-mêmes et avec les autres, dans un monde en déroute. Et pour vraiment comprendre cela, il leur faut d'abord apprendre à se connaître, car c'est à partir de soi qu'on perçoit le monde.

Pour se connaître, il faut aller à la racine de son être, c'est-à-dire son esprit, puisqu'il est la source de toutes nos expériences. C'est à travers lui qu'on perçoit, qu'on pense, et qu'on ressent toute chose, ce qui veut dire que c'est lui qui fabrique notre propre version de la réalité.

Il est donc essentiel de connaître l'esprit, tel qu'il apparaît dans son fonctionnement ordinaire, mais aussi tel qu'il est, de par sa véritable nature. Cette connaissance se trouve au cœur même du bouddhisme qui propose une infinité de moyens et de techniques pour l'acquérir. Il existe toutes sortes de méthodes, appropriées aux besoins de chacun, selon ses aspirations personnelles, son niveau de maturité, ses problèmes et ses obligations particulières. Mais je voudrais insister sur un point important : ces outils font partie du patrimoine humain, au même titre que l'invention de la roue ou la découverte des lois de la gravitation, ils ne sont pas spécifiquement «bouddhiques» ou réservés à des «bouddhistes». Bouddha signifie en effet «éveillé» - éveillé du sommeil de l'ignorance de la véritable nature de l'esprit. Et dans ce sens-là, un bouddhiste est quelqu'un qui essaie de suivre la même voie pour arriver aussi à cette reconnaissance de soi. »

Akong Rimpoché, L'Art de dresser le tigre intérieur ; une thérapie pour mieux vivre le quotidien, Editions Sand, 1991

---

## **AU LIEU D'ATTAQUER LES MURS**

*samedi 10 mars 2007*

« Ma mère, les yeux dilatés par le silence, coud dans un coin. Elle ne parle jamais, ma mère. Ou elle hurle, ou elle se tait. Ses cheveux de lourd voile noir sont couverts de mouches. Ma sœur assise par terre la fixe de deux fentes sombres ensevelies dans la graisse. Toute la vie, du moins ce que dura leur vie, elle la suivit toujours en la fixant de cette façon. Et si ma mère - chose rare - sortait, il fallait l'enfermer dans les cabinets, parce qu'elle refusait de se détacher d'elle. Et dans ces cabinets elle hurlait, elle s'arrachait les cheveux, elle se tapait la tête contre les murs jusqu'à ce qu'elle, ma mère, revienne, la prenne dans ses bras et la caresse sans rien dire. »

Goliarda Sapienza, L'art de la joie, Editions Viviane Hamy, 2005

« Le Bouddha a enseigné que là souplesse et l'ouverture apportent la force et que fuir toute situation dépourvue de terrain ferme affaiblit et entraîne la souffrance. Mais est-ce que nous comprenons que bien connaître la tendance à s'enfuir, c'est la clé? L'ouverture ne résulte pas de la capacité de résister à ses peurs, mais de celle de bien les connaître.

Au lieu d'attaquer ces murs et ces barrières avec un marteau de forgeron, on y prête attention. Avec douceur et honnêteté, on se rapproche de ces murs. A force d'y toucher, de les sentir, on arrive à connaître leur forme. On reconnaît ses aversions et ses besoins maladiés. On se familiarise avec les croyances et les stratégies qui servent à les construire. Quelles sont les histoires que je me raconte? Qu'est-ce qui me repousse et qu'est-ce qui me séduit? On devient curieux de ce qui se passe. Sans qualifier ce qu'on voit de juste ou de faux, on regarde simplement, aussi objectivement que possible. On s'observe avec humour, sans devenir trop sérieux ni moralisateur, ou obsédé par l'examen. D'année en année, on s'entraîne à rester ouvert à tout ce qui surgit. Lentement, très lentement, les fissures des murs s'élargissent et, comme par magie, la bodhichitta peut circuler librement. »

Pema Chödrön, Les Bastions de la peur ; Pratique du courage dans les moments difficiles, Editions de la Table ronde, 2002

---

## **LES MONTRES DE CARTAGENA**

*Mercredi 11 avril 2007*

« L'histoire des montres de Cartagena donne un exemple savoureux en la foi de l'opinion de l'autre.

Un voyageur arriva dans la ville Colombienne de Cartagena où la coutume était de tirer un coup de canon à partir de la forteresse tous les jours à midi ce qui permettait aux habitants de régler leur montre. Or, ce voyageur remarqua que le coup de canon était tiré toujours une demi heure à l'avance. D'un naturel curieux, il demanda au commandant de la forteresse les raisons de cet écart. Celui-ci lui confia que tous les matins, il envoyait un officier en ville pour régler sa montre sur celle d'une pendule réputée pour sa précision et qui était exposée dans la vitrine de l'horloger local.

Quand le voyageur voulut savoir d'où l'horloger tenait son heure « juste », celui-ci lui répondit fièrement qu'il réglait sa montre sur l'heure du coup de canon et que depuis bien des années il n'avait jamais constaté la moindre différence! »

Serge Fitz, La maladie un mythe qui se porte bien, Editions Recto-Verseau, 2006

---

### **OUVERTURE DU FORT INTERIEUR.**

*jeudi 12 avril 2007*

Avec Freud nous avons appris que l'objectif d'une thérapie analytique est de ramener à la conscience tout ce qui est inconscient en nous. En effet d'après lui nos névroses, nos souffrances, sont dues au refoulement, à l'impossibilité de voir ici et maintenant tous nos dommages passés. Pour cela le psychanalyste va utiliser la parole et l'association libre (dire tout ce qui passe par al tête) de son client.

D'une manière similaire (mais avec une méthode différente) la méditation va permettre cette libre association de la pensée sans la refouler, simplement en la regardant comme un observateur extérieur et en la laissant se volatiliser comme nuage sous le vent. Il s'agit de laisser sortir la voix d'enfant brimée en nous. Lorsqu'elle sort, lorsqu'on l'entend, lorsqu'on l'accueille, c'est ensuite une joie qui en découle, comme une libération, malgré la souffrance qu'elle peut occasionner sur le moment, c'est d'ailleurs pourquoi je parle souvent de l'aide soit d'un maître pour la méditation, soit d'un psychothérapeute en dehors.

C'est cette ouverture au fort intérieur, et son affranchissement qui permettent un accord harmonieux entre notre être, ses émotions et ce qui se passe dans notre vie ici et maintenant, un apaisement de nos souffrances, pour accéder à une vie faite de plus de joie et de paix.

---

### **CHACUN EST A SOI-MEME LE PLUS LOINTAIN**

*vendredi 13 avril 2007*

« Hommes de science, nous ne nous connaissons pas nous-mêmes: la bonne raison en est que nous ne nous sommes jamais cherchés - comment aurait-il pu se faire que nous nous trouvions un jour? On a dit avec exactitude: « là où est ton trésor, là est aussi ton cœur »

En ce qui concerne la vie, ce qu'on appelle les « expériences vécues », qui de nous seulement s'en préoccupe avec assez de sérieux? ou bien y consacre le temps nécessaire?

Nous nous restons nécessairement étrangers à nous-mêmes, nous ne nous comprenons pas, il faut que nous nous méprenions sur nous, la formule qui nous convient de toute éternité, c'est: « Chacun est à soi-même le plus lointain. », - nous ne sommes pas « hommes de science » à notre intention... »

Friedrich Nietzsche, Contribution à la généalogie de la morale, Union générale d'éditions, 1974

« La méditation est le terrain commun de domaines nombreux et variés. C'est un sujet vaste et complexe, visant au développement d'une compréhension de l'esprit, une compréhension qui peut être apportée à l'ensemble de notre expérience. La méditation n'est pas un retrait de la vie, c'est une extension : nous pouvons la prendre avec nous pour enrichir tout ce que nous faisons, partout où nous allons. »

Tarhang Tulkou, L'Ouverture de l'Esprit, les clés de l'énergie et de l'épanouissement, Editions Dervy, 1992

---

### **RETROUVER UN ETRE CHER QU'ON A PERDU**

*Lundi 23 avril 2007*

« Quand j'ai perdu ma mère, j'ai beaucoup souffert.

Si vous savez comment pratiquer, quand le temps de la séparation arrivera, vous ne souffrirez pas trop. Et vous constaterez très vite que votre mère est toujours vivante en vous.

Le jour où ma mère est morte, j'ai écrit dans mon journal: «Un très grand malheur s'est produit dans ma vie. » J'ai souffert pendant plus d'un an après le décès de ma mère. Mais un jour, tandis que je dormais dans la hutte de mon ermitage sur les hauts plateaux du Vietnam, j'ai rêvé de ma mère. Je me voyais assis en train de lui parler, et c'était merveilleux. Elle avait l'air jeune et elle était très belle avec ses cheveux ondoyants.

Quand je me suis réveillé, il était deux heures du matin et j'ai eu la sensation très forte que je n'avais jamais perdu ma mère. J'ai compris alors que l'idée d'avoir perdu ma mère n'était qu'une idée. Il était évident à cet instant que ma mère était toujours vivante en moi.

J'ai ouvert la porte de ma hutte pour aller marcher un peu. Ma hutte était située derrière le temple, à mi-hauteur des collines qui baignaient dans la lumière du matin, couvertes de plants de thé. Éclairé par la lune, je me suis mis à marcher lentement à travers les plantations et j'ai remarqué que ma mère était toujours en moi. Elle était le clair de lune me caressant comme elle l'avait fait souvent, très tendrement, très doucement...

C'était merveilleux! Chaque fois que mes pieds touchaient la terre, je savais que ma mère était là avec moi, je savais que ce corps n'était pas uniquement moi mais qu'il était aussi une continuation de ma mère et de mon père, de mes grands-parents et de mes arrière-grands-parents.

Dès lors, l'idée que j'avais perdu ma mère a cessé d'exister. Il me suffit de regarder la paume de ma main, de sentir la brise sur mon visage ou la terre sous mes pieds pour me souvenir que ma mère est toujours en moi et que je peux la contacter à tout moment.

Quand vous perdez un être cher, vous souffrez. Mais si vous savez comment regarder profondément, vous verrez peut-être que la vraie nature de cette personne est la nature de la non-naissance et de la non-mort. Il y a la manifestation et il y a la cessation de la manifestation pour que d'autres manifestations soient possibles.

Vous devez être très attentif pour reconnaître la nouvelle manifestation d'une personne. Mais si vous pratiquez avec persévérance, vous y arriverez.

Prenez la main d'une personne qui connaît la pratique de la marche méditative. Regardez chaque feuille, chaque fleur, les oiseaux et les gouttes de rosée. Si vous pouvez vous arrêter et regarder profondément, vous pourrez reconnaître ceux que vous aimez qui ne cessent de se manifester sous de multiples formes. Vous retrouverez la joie de vivre. »

Thich Nhat Hanh, Il n'y a ni mort ni peur, Editions de la Table Ronde, 2003

---

## JE SUIS LA BLESSURE, ET LE GOUFFRE

*mercredi 25 avril 2007*

Notre souffrance quotidienne est liée à notre façon de défendre ce que nous appelons notre « moi » qui est l'image de soi-même que l'on autoproduit. Nous avons l'impression que ce « moi » est agressé dans son intimité, comme violé, par le temps qui passe, la maladie, les images que nous avons des « autres », les « étrangers » etc... Pour le défendre, nous nous renfermons sur image, voir nous attaquons les représentations que nous avons des autres. Mais, et c'est pour cela qu'après le texte de Charlotte Joko-Beck j'ai choisi, peut être que cela peut paraître provocateur, celui de Jacqueline Kelen, on peut aussi face à cette blessure, au contraire, s'ouvrir aux autres, se déployer. Jacqueline Kelen, racontant sous forme de roman l'histoire de Marie-Madeleine, fait l'hypothèse qu'elle a été violée. Le viol est dans certaines (toutes ?) cultures et/ou époques une infamie, un acte de barbarie qui ne fait plus la femme, femme ! Elle est rejetée et il ne lui reste plus que la mort (par condamnation ou suicide) ou la prostitution. Suivant Jacqueline Kelen, au lieu de se renfermer sur cette blessure narcissique, elle décide de laisser se déployer sa blessure, s'ouvrant aux autres dans un amour infini.

(bien que je ne l'ai pas retenue ici, la scène du viol –combien elle doit être difficile à écrire- est décrite ici d'une telle manière métaphorique qu'on ne peut pas, ne pas être touché, tout en n'étant pas voyeur)

« Ma chienne ne se pose pas de questions sur le sens de la vie. Il lui arrive de s'inquiéter de l'arrivée de sa pâtée, mais elle n'a pas d'angoisses métaphysiques pour autant. Pourvu qu'elle ait sa dose de nourriture et de caresses, la vie est belle ! L'ennui, c'est que les roseaux pensants que nous sommes ne fonctionnent pas comme les chiens.

L'être humain jouit en effet de la conscience de soi – un privilège parfois lourd à porter puisqu'il peut aussi bien faire notre perte que notre salut. Méconnaissant la véritable nature de notre esprit, nous essayons d'emprisonner cette énergie vive dans un ego qui nous cause des foules de problèmes, car nous ne maîtrisons pas ce qui se passe.

Qui n'a jamais ressenti un certain mal de vivre ? Cette sourde angoisse, qui se fait plus lancinante dans les moments difficiles, reste néanmoins perceptible quand tout va bien : la peur de voir le vent tourner nous gâche une partie du plaisir. Nous sommes habités par une inquiétude latente qui a ses racines dans un malaise existentiel plus profond : il est un fait que, dans l'ensemble, nous ne sommes guère satisfaits de la vie que nous menons. »

Charlotte Joko-Beck, Soyez zen, Presses Pocket, 1990

« Je me souviens à peine, sauf du réveil lié à la douleur, et de ma robe tachée de sang et déchirée, sous l'ombre du figuier.

.../...

J'avais mal. Je ne criais pas, ni ne songeais à la vengeance. Pour la première fois, je me regardai dans un miroir. J'empruntai des fards achetés par ma sœur, essayai quelques bijoux. Je me parai longuement.

.../...

J'aurais pu, à mon tour, verser le sang. Mais mes mains ont toujours tremblé devant les couteaux et les pierres tranchantes. J'aurais pu me murer dans le silence et la douleur. Je croyais en la vie, et que tous les chemins partent d'une femme perforée. Alors je me suis donnée, à ceux qui avaient soif, qui avaient mal, aux brutes, aux criminels, aux bancals, aux maniaques, aux puceaux maladroits, aux seigneurs vénéreux.

Je suis la femme de Magdala. Donnée à tous car je suis belle comme la vie, irrésistible comme la jouissance et le malheur. Ils ont mangé mon corps, mordu mes épaules et mes cuisses, bu à mon ventre. Je les ai bercés, griffés et consolés, méprisés et flattés. Je me suis traînée à leurs pieds. Je les ai fait hurler sous mes caresses.

Ils ont cru me posséder, m'acheter, m'asservir, et tous sont repartis immensément creux.

Je suis la femme, la blessure, et le gouffre. Ils viennent tous chercher la mort auprès de moi, respirer leur néant sur ma peau parfumée, et manger leur opprobre.

J'aurais pu me murer. Je me suis ouverte à tous. Laquelle se damne, celle qui se garde, celle qui se perd ? »

Jacqueline Kelen, Marie-Madeleine, un amour infini, éditions Albin Michel, 1982

---

## DECIDER DU CHANGEMENT

*jeudi 10 mai 2007*

« Nous pouvons attendre pour décider d'un changement que notre corps hurle une souffrance physique, qu'un décès ouvre en nous une blessure affective, qu'un échec nous déstabilise, qu'un ouragan détruise notre maison... Mais nous pouvons aussi

anticiper ces états d'urgence et simplement écouter en nous la voix qui nous demande instamment de donner un sens à notre vie. Quelque chose en nous sait. Nous sommes porteurs d'un noyau de sagesse. Il nous faut le contacter et lui faire confiance. »

Paule Salomon, La Spirale du bonheur, Editions Albin Michel, 2004

---

### **SI TU PEUX ETRE FORT SANS CESSER D'ETRE TENDRE**

*Samedi 26 mai 2007*

« Il faut s'endurcir, mais sans jamais se départir de sa tendresse. »

Ernesto Che Guevara

---

### **PAIX INTERIEURE & RECU**

*Lundi 29 mai 2007*

La méditation nous aide au moins sur deux plans face aux situations difficiles :

- Elle nous permet d'abord de pacifier notre esprit qui peut être pris dans des tourments émotionnels :
- Et elle nous permet ensuite de faire face à ce que nous avons en nous, de prendre du recul par rapport à nos façons de penser, nos émotions, nos habitudes et ce d'autant plus que notre esprit aura d'abord été pacifié.

Comme le dit le Dalai Lama : « Sans paix intérieure il est impossible d'aborder une situation difficile avec du recul, de manière calme et modérée. La paix intérieure protège notre Bonheur et notre sérénité. Quelle que soit votre situation matérielle si vous n'avez pas cette paix et que les circonstances rencontrées s'avèrent douloureuses vous serez troublé, inquiet et malheureux. La paix intérieure est le pivot qui détermine notre comportement. »

---

### **IL SUFFIT DE VOIR**

*lundi 4 juin 2007*

Ce week-end dans un bar j'entendais deux couples qui échangeaient sur leurs expériences de divorces, difficultés professionnelles et dépression. On avait d'une manière symptomatique la dualité que l'on retrouve dans notre société : d'un côté un certain matérialisme dogmatique (on doit s'en sortir seul, tout ça c'est des conneries) et de l'autre un angélisme psychologique (il suffit d'arriver à « dire » au psy nos problèmes, le fait de les dire les fait disparaître).

Pour le premier point je ne reviendrai pas dessus aujourd'hui, pour le second je trouve qu'il est caractéristique de ce qu'on peut voir dans les médias, « il suffit de dire pour que ce soit, vrai, cru, etc... » Un homme de pouvoir va dire « je suis ému » et nous nous devons de croire qu'il est ému.

Qu'en est il dans le bouddhisme, ici il me semble qu'il n'est pas suffisant de dire, il faut voir. Voir & re-con-naître. C'est à dire prendre conscience que les émotions qui nous perturbent ne sont pas tant dues aux événements extérieurs, mais que ceux ci n'en sont que le révélateur. Que la vision d'enfermement, d'isolement, de souffrance, dans laquelle nous sommes est dure à notre façon de voir les choses. Si nous nous regardons & nous reconnaissons comme nous sommes, l'émotion alors disparaît.

« Dans les peintures tibétaines de la Roue de la Vie, les êtres qui séjournent dans les royaumes infernaux sont représentés comme soumis à diverses tortures dignes de l'enfer.

D'un point de vue psycho-dynamique, les Royaumes des Enfers sont des représentations saisissantes d'états agressifs et anxieux. On y voit des êtres qui brûlent de rage ou sont torturés par l'anxiété. Pourtant, ils ne reconnaissent pas en leurs tortionnaires des créatures de leur imagination. ils se croient aux prises avec des forces extérieures, sur lesquelles ils n'ont aucun contrôle.

Cependant qu'ils sont entièrement dominés par leur fureur ou leur anxiété, ils sont coupés de ces mêmes émotions. ils ne se rendent pas compte que ces forces indésirables sont en eux, et sont donc enfermées dans une prison qu'ils ont eux-mêmes construite.

Le bodhisattva de la Compassion est parfois incrusté dans le Royaume des Enfers. Il tient un miroir ou une flamme purificatrice, indiquant que cette souffrance ne peut être atténuée qu'en voyant ces émotions indésirables se refléter dans le miroir. Lorsqu'elles sont ainsi reconnues, les émotions elles-mêmes deviennent source de guérison (ce qui n'avait pas échappé à Freud). »

Mark Epstein, Pensées sans penseur, Editions Calmann-Lévy, 1995

Et toute ma démarche dans le bouddhisme est de penser que dans le monde occidental si nous ne voulons pas singer les pratiques orientales du bouddhisme pour retomber dans une autre religiosité, après avoir fui celle du catholicisme, il nous faut d'abord travailler sur nous-mêmes d'un point de vue psychothérapeutique pour développer une assertivité qui nous permet ensuite d'affronter le miroir du silence pour avoir une vue profonde de ce que nous sommes réellement. Construire un moi solide pour être capable de le démonter sans danger.

---

### **DE LA RICHESSE DE LA DECEPTION**

*mercredi 6 juin 2007*

J'ai pendant longtemps enseigné le Reiki qui me semblait une pratique méditative & énergétique excellente par son retour à la simplicité extrême. Le Reiki étant pas mal intégré dans le système mercantile, j'enseignais les différents niveaux d'une manière gratuite (hors maîtrise) et sur plusieurs mois pour chaque niveau, reliant cette pratique à ses origines bouddhistes. Mais j'ai fini par abandonné cet enseignement me rendant compte que le Reiki avait encore l'inconvénient d'amener des personnes qui étaient fixées sur l'obtention d'un but précis : (se) guérir !!!!

Ces mêmes personnes faisaient leurs « courses ésotériques » dans ce grand supermarché new âge qui propose des tas de stages chaque week-end. Ainsi beaucoup de personnes que je recevais avaient fait le week-end précédent un stage sur l'astrologie et la semaine suivante en feraient un sur le karma. De la même manière dans notre recherche avide d'une réponse, d'une solution, nous lisons des dizaines de livres (voir plus) mais nous ne prenons jamais le temps de mettre en pratique dans notre vie un seul. Certains livres, vrais enseignements demandent des mois pour être j(a)ugés à l'aune de notre pratique, telle est la praxis. Le Reiki lui même, est tombé cette démarche mercatique, ainsi vous avez des stages Reiki et cristaux, Reiki & aura etc... Le principe(al) est de vendre.

Un maître qui a bien parlé de cette vanité (vide) de la recherche pour consolider le moi, est Chögyam Trungpa (La mythe de la liberté, Editions du Seuil, 1979) :

« Aussi longtemps que nous suivons une approche spirituelle promettant le salut, des miracles, la libération, nous restons liés par la « chaîne d'or de la spiritualité ».

Les gens croient qu'ils peuvent arborer la chaîne d'or sans être enchaînés pour autant, mais ils s'illusionnent eux-mêmes. Aussi longtemps qu'une approche de la spiritualité demeure fondée sur un enrichissement de l'ego, il s'agit de matérialisme spirituel, d'un processus suicidaire plutôt que créateur.

Toutes les promesses sont pure séduction. Nous attendons des enseignements qu'ils résolvent tous nos problèmes; nous imaginons que nous allons disposer de moyens magiques pour nous occuper de nos dépressions, nos conduites agressives, nos blocages sexuels. Mais, à notre grande surprise, nous commençons à réaliser que rien de tel ne se prépare. Il est très décevant de réaliser que l'on doit travailler sur soi-même et sur sa propre souffrance, plutôt que de dépendre d'un sauveur ou du pouvoir magique de techniques yogiques. Il est décevant de réaliser qu'il vaut mieux abandonner ses espérances plutôt que de construire sur la base d'idées préconçues.

Nous devons nous permettre d'être déçus.

Il est douloureux de marcher sur le sentier spirituel. On ne cesse de se démasquer. »

Mais cette déception dont parle Chögyam Trungpa, est aussi une chance de trouver des ressources dans nos possibilités & relations humaines. C'est ce qui ne m'attire pas dans les religions révélées c'est le fait de dépendre d'un être extérieur qui aurait des pouvoirs pour changer.

Pour un des fondateurs modernes de l'action non-violente, Tolstoï, même Jésus ne peut être vu comme un dieu extérieur, mais c'est justement sa condition d'humain qui le rend intéressant comme modèle :

« Tolstoï disait que le Christ était un homme et que, s'il avait été Dieu, tout ce qu'il a fait n'aurait eu aucune valeur, parce que Dieu peut tout faire... Le Christ n'était pour lui qu'un homme, un fils de Dieu, comme nous le sommes tous.

Tolstoï insiste, dans toutes ses lettres et dans son Journal intime, sur la parcelle de la divinité qui habite en chaque homme et qui ne demande qu'à grandir. »

(in Alternatives Non Violentes n° 89, 1993)

---

## UN SYSTEME DE CONNAISSANCE AVANCEE DE L'ESPRIT HUMAIN

*samedi 9 juin 2007*

Albert Einstein aurait dit que « Nous n'utilisons que 10 % de nos capacités cérébrales. » .

Mais très justement Bernard Weber (L'Ultime secret, éditions Albin Michel, 2001) nous fait remarquer par la voix de Edmond Wells, personnage imaginaire qui aurait écrit une somme nommée l'Encyclopédie du savoir relatif et absolu que « Le problème avec le cerveau c'est que le seul outil qui permette de l'étudier et d'améliorer son fonctionnement c'est... le cerveau lui-même. »

Et ce cerveau est non seulement en capacité de réfléchir, mais il est aussi soumis à des tas d'émotions venant de tout le corps. Tout ce processus, appelé Sem en tibétain, est l'esprit, mais il y a derrière cet esprit perturbé, un esprit vaste et spacieux (nommé Rigpa en tibétain) qu'il nous faut découvrir.

Nous ne pouvons pas le découvrir que par la lecture de texte, la compréhension de phénomène, cette étude doit s'accompagner, et je dirais même, « s'asseoir », sur une pratique de la méditation, du calme mental.

« Les outils hérités du bouddhisme forment simplement un système de connaissance avancée de l'esprit humain et de ses mécanismes, dont n'importe qui peut disposer et se servir - sans qu'on ait besoin de l'étiquette de «bouddhiste» ou autre - pour apprendre à se connaître, afin de mieux vivre avec soi et avec les autres.

La spiritualité ne doit pas rester dans les chapelles de telle ou telle religion, mais qu'elle a une contribution vivante à apporter à la société contemporaine, en fournissant à ceux qui le souhaitent le moyen de vivre des vies plus heureuses et plus épanouissantes, parce que moins exclusivement égoïstes et matérialistes, et le moyen d'aider les autres à en faire autant. »

Dharma Arya Akong Toulkou Rimpoché (L'Art de dresser le tigre intérieur, une thérapie pour mieux vivre le quotidien), éditions Sand, 1991

---

## COMPORTEMENTS ADDICTIFS DE FUITE

*mercredi 13 juin 2007*

J'aborde ici les petits comportements addictifs qui nous pourrissent la vie. Pëma Chödrön (Les Bastions de la Peur, pratique du courage dans les moments difficiles, Editions de la Table Ronde, 2002) l'appelle le Seigneur de la Forme car « il représente la façon dont on regarde le monde extérieur pour en faire un terrain solide. »

Pour mieux le connaître « on peut commencer à prêter attention à ses propres méthodes de fuite. C'est-ce que je fais quand je me sens anxieux et déprimé, quand je m'ennuie ou que je me sens seul? Est-ce que je me mets à acheter un tas de trucs en guise de thérapie pour m'en sortir? Ou bien est-ce que je me tourne vers l'alcool et la nourriture? Est-ce que je me reconforte



avec la drogue ou le sexe, ou bien est-ce que je recherche l'aventure? Est-ce que je préfère me retirer dans la beauté de la nature ou dans l'univers exquis que procure un livre vraiment bon? Est-ce que je remplis l'espace en donnant des appels téléphoniques, en surfant sur le Net ou en passant des heures devant la télé? Certaines de ces méthodes sont dangereuses, certaines pleines d'humour, d'autres sont tout à fait salutaires. »

Vous comprenez mieux de quoi je veux parler quand j'évoque ces petits comportements addictifs, qui peuvent pourrir notre vie & elle de nos proches. Car ces petites addictions qui nous permettent de fuir la réalité, ne répondent pas à nos souhaits de sérénité et nous imposent de les augmenter sans cesse.

Qu'importe si elles paraissent positives (aller dans la nature, se retirer dans un monastère) ou négatives au niveau santé (alcool, drogue) ou social (Jeu, consumérisme exacerbé). « Ce qu'il faut retenir, c'est qu'on peut faire un mauvais usage de n'importe quelle substance ou activité pour fuir l'insécurité. Une fois devenu accro du seigneur de la forme, on crée les causes et les conditions de l'escalade de la souffrance. On ne peut obtenir aucune satisfaction durable quel que soit l'effort fourni. Au contraire, les sentiments mêmes auxquels on essaie d'échapper ne cessent de se renforcer. »

Alors tout est-il perdu ? Non, dans le bouddhisme, même dans le pire des 6 mondes (états) « psychologiques » (les enfers) il y a un Bodhisattva qui nous montre que notre souffrance vient de nous même et que nous avons les capacités de la faire cesser.

Pour cela la vigilance sans jugement est nécessaire, même pendant ces périodes d'addiction, même sans chercher à les bloquer. L'important « est de prêter attention à ce que l'on fait. Sans porter de jugement, on s'entraîne à prendre acte avec bienveillance de tout ce qui peut se passer. A la longue, on peut décider: de cesser de se faire du mal avec les mêmes vieilles ficelles » et de s'en retourner vers le monde, vers la réalité.

Comme Zarathoustra (Friedrich Nietzsche, Ainsi Parla Zarathoustra, Editions Gallimard, 1971) qui est retiré du monde pour jouir de son esprit et de la solitude et qui a un moment fini par dire « De ma sagesse voici que j'ai satiété, telle l'abeille qui de son miel trop butina, de mains qui se tendent j'ai besoin. »

Ce n'est pas si difficile le plus dur est d'avoir la compassion vis à vis de soi.

---

## **LE BONHEUR & LES TROIS CERVEAUX**

*samedi 23 juin 2007*

Le cerveau est en quelque sorte le quartier général, le siège social de l'organisme. C'est là que remontent l'essentiel des informations utiles à la gestion de l'individu, c'est là que se prennent les décisions stratégiques.

Le cerveau est composé de trois étages principaux correspondant à la fois à des étapes de l'évolution, et à des niveaux d'organisation spécifiques. On appelle ces trois « cerveaux » : le reptilien, le limbique et le néocortical.

Au cerveau reptilien est dévolue la gestion des fonctions physiologiques, comme par exemple la respiration, la circulation sanguine, la fonction hépatique ou la digestion.

Il fait son travail discrètement, sans « en parler à personne », c'est-à-dire sans que l'on en ait conscience, sauf lorsqu'il lui faut une intervention extérieure: il exprime alors quatre besoins physiologiques vitaux: boire, manger, dormir et faire l'amour.

Le cerveau reptilien est aussi à l'origine de nos réactions face aux agressions, c'est lui qui déclenche, en cas de besoin, les « états d'urgence de l'instinct » que Laborit a découverts et répertoriés, à savoir la peur, la colère et l'abattement.

Le cerveau limbique gère quant à lui les programmes automatiques de comportement. C'est grâce à lui qu'on peut parler, marcher sans avoir besoin d'y réfléchir, descendre un escalier, conduire une voiture tout en écoutant de la musique. Grâce à sa capacité d'enregistrer et de reproduire automatiquement des attitudes ou des comportements, des mouvements, des actes et même des pensées, il permet l'apprentissage de toutes les techniques.

Il est programmé soit par la génétique, soit par le dressage et l'apprentissage qui peuvent être volontaires ou involontaires, conscients ou inconscients, et qui vont induire des réactions réflexes dans certaines situations (conditionnements).

Cette partie de notre cerveau est commune à la plupart des espèces animales qui, elles, n'ont pas d'autre cerveau pour réfléchir. Mais l'être humain, lui, n'est pas obligé de suivre ces instincts « animaux » qui poussent à se rassembler, à se mesurer et à se ressembler; il a accès à d'autres moyens pour définir sa voie, en l'occurrence la réflexion intelligente qui se développe dans le néo-cortex.

C'est dans la partie néocorticale de notre cerveau, et en particulier la partie préfrontale de ce néocortex, que se développe notre aptitude à raisonner, à calculer, à dessiner, à faire de la poésie ou de la musique, à chercher notre destinée. Si le limbique fait la part la plus belle au groupe, le néocortex donne de l'importance à l'individu, au « je », c'est le siège de la personnalité. Pour faire référence au schéma de Freud, le néocortex pourrait représenter le moi, le limbique le surmoi, et le reptilien le ça. La capacité d'analyse du néocortex est considérable. Sa finalité principale semble être la découverte de nouveaux territoires, qui donne à l'homme sa curiosité sans cesse exacerbée d'en savoir toujours plus sur ce qui se passe là-bas, là où l'on ne voit rien encore. C'est par le néocortex que le dessein et le destin de l'homme et de l'humanité commencent à se préciser.

Chacun de ces trois cerveaux a sa place, chacun est essentiel au bon fonctionnement de l'homme, et donc à son bonheur: le reptilien est responsable de la surveillance et de la gestion de la physiologie organique, le limbique de la conservation de l'espèce et de l'individu, le néocortex étant la source du progrès et donc de l'évolution.

Il ne semble pas y avoir de réelle hiérarchie entre eux; ils sont destinés à fonctionner ensemble, probablement de façon collégiale.

Pour optimiser le fonctionnement de sa « merveilleuse machine », l'homme doit dépasser ses réactions instinctives ou conditionnées pour laisser la place à la réflexion chaque fois qu'il lui est possible de le faire.

L'homme doit accepter son animalité originelle et présente, mais au moins autant son humanité qui représente sa véritable dimension spécifique et son destin.

Quand les trois cerveaux sont en harmonie, quand chacun fait son travail, la conscience est en éveil, c'est ce que nous pourrions appeler le bonheur.

Christian Boiron, *Le source du bonheur est dans notre cerveau*, Editions Albin Michel, 1998

---

## LA PART DE L'AUTRE

*samedi 14 juillet 2007*

J'avance doucement (à mon rythme) dans ma bande dessinée ( <http://rosacruz.canalblog.com/> ) et je prépare déjà l'histoire suivante. Comme elle traite des réalités parallèles, je relis « Un » de Richard Bach (Editions Un monde différent Itée, 1989) et je viens de lire « La part de l'autre » de Eric-Emmanuel Schmitt (Editions Albin Michel, 2001). C'est de ce dernier livre que je voulais vous parler car il nous concerne tous. Il parle de la part d'ombre que nous avons en nous et qui peut se développer dans certaines circonstances. Et tant que nous n'aurons pas cherché à connaître cette ombre, cette part maudite pour certains ou cet instant obscur pour d'autres.

4<sup>ème</sup> de couverture :

« 8 octobre 1908: Adolf Hitler recalé. Que se serait-il passé si l'École des beaux-arts de Vienne en avait décidé autrement?

Que serait-il arrivé si, cette minute-là, le jury avait accepté et non refusé Adolf Hitler, flatté puis épanoui ses ambitions d'artiste?

Cette minute-là aurait changé le cours d'une vie, celle du jeune, timide et passionné Adolf Hitler, mais elle aurait aussi changé le cours du monde... »

Extrait :

« - Mais cet Hitler, il était fou, n'est-ce pas ?

- Non. Pas plus que toi ou moi...

- Et les Allemands, derrière, ils n'étaient pas fous non plus?

- Des hommes comme toi et moi.

Bonne nouvelle! C'est donc une rude saloperie d'être un homme.

- Qu'est-ce qu'un homme? reprit le père. Un homme est fait de choix et de circonstances. Personne n'a de pouvoir sur les circonstances, mais chacun en a sur ses choix.

Depuis ce jour, les nuits de l'enfant sont difficiles, et ses journées encore plus. Il veut comprendre. Comprendre que le monstre n'est pas un être différent de lui, hors de l'humanité, mais un être comme lui qui prend des décisions différentes. Depuis ce jour, l'enfant a peur de lui-même, il sait qu'il cohabite avec une bête violente et sanguinaire, il souhaite la tenir toute sa vie dans sa cage.

L'enfant, c'était l'auteur du livre.

Je ne suis pas juif, je ne suis pas allemand, je ne suis pas japonais et je suis né plus tard ; mais Auschwitz, la destruction de Berlin et le feu d'Hiroshima font désormais partie de, ma vie. »

Extrait du « Journal de La Part de l'autre » (Postface du livre) :

« Réduire Hitler à sa scélératessse, c'est réduire un homme à l'une de ses dimensions. C'est lui faire le procès qu'il fit lui-même aux Juifs.

Noircir l'autre pour se blanchir: la pensée même d'Hitler. Et la pensée des gens qui parlent d'Hitler.

Blanchir l'humanité en en excluant Hitler.

Comme si l'inhumanité n'était pas spécifiquement humaine. »

« Un des pré-lecteurs d'Albin Michel se demande, avec justesse, si ce n'est pas un arbitraire total qui conduit l'élaboration de l'Hitler virtuel.

Depuis le premier jour, je réponds à cette question et tout mon livre consiste en cette réponse. Il n'y a aucun arbitraire mais un principe philosophique et une visée éthique: j'élabore un double portrait antagoniste. Adolf H. cherche à se comprendre tandis que le véritable Hitler s'ignore.

Adolf H. reconnaît en lui l'existence de problèmes tandis qu'Hitler les enterre.

Adolf H. guérit et s'ouvre aux autres tandis qu'Hitler s'enfonce dans sa névrose en se coupant de tout rapport humain.

Adolf H. affronte la réalité tandis qu'Hitler la nie dès qu'elle contrarie ses désirs.

Adolf H. apprend l'humilité tandis qu'Hitler devient le Führer, un dieu vivant.

Adolf H. s'ouvre au monde; Hitler le détruit pour le refaire.

Du coup, j'ai fortement envie de privilégier mon deuxième titre, *La Part de l'autre*, car non seulement il donne le principe du livre mais il en suggère la dimension éthique: poursuite de l'altérité chez Adolf H., fuite de l'altérité chez Hitler. »

---

## SUPERMARCHE SPIRITUEL

*Mercredi 25 juillet 2007*

Quand on cherche à s'écarter d'un résultat simplement matériel, la vie semble tout à coup assez confuse avec ses coups du sort, ses difficultés, ses plaisirs. Mais c'est ce trouble intérieur qui nous fait rechercher des réponses dans des voies spirituelles, ésotériques ou religieuses.

Lorsque j'ai emprunté ces démarches personnellement, je l'ai fait comme je le faisais dans la vie « courante & matérielle », c'est à dire que je cherchais ce qui pouvait m'intéresser, ce qui pouvait m'aider, ce qui pouvait me faire devenir « meilleur ». En fait j'ai longtemps utilisé ces voies comme des supermarchés, j'ai pu y faire pas mal de courses, et j'ai acheté bien des choses dont je suis riche, certaines étaient finalement inutiles, d'autres difficiles à avaler, et bien d'autres agréables, voir me donner une satisfaction plus ou moins durable sur le moment.

Je cherchais en fait des pouvoirs, le saint Graal, la potion magique à Astérix...

C'est la même chose pour la méditation, on peut méditer pour « obtenir » quelque chose qui semble nous manquer.

Mais en fait de rechercher à l'extérieur de moi, quelque chose de limité, limite déjà ses possibilités sur moi même. Et cela peut même devenir encore plus angoissant, car après avoir cheminé dans de tels mouvements, avoir acquis de telles choses, on se retrouve toujours dans nos mêmes limites et face à nos mêmes obstacles, ce qui est déprimant.

Le problème est que nous cherchons avec évidence, à avoir ce qui nous fait du bien et à fuir ce qui semble ne pas nous en faire, mais la vie continue de nous envoyer des contextes qui ne sont pas positifs, la fuite semble donc impossible, nous retournons à la case départ, déçus, quand certains ne tombent dans des addictions pour combler ce manque de bien être.

En fait la méditation n'est pas quelque chose qui nous apporte un « plus » mais au contraire l'expérience d'une absence de but, de gain, de perte, une ouverture à ce qui est. C'est abandonner toutes nos idées sur ce qu'on est, sur ce qui est, sur ce qui nous fait du bien, ce qui ne nous en fait, ce que nous ignorons, pour accepter tout ce qui se présente, et faire avec (ce qui ne veut pas dire « ne rien faire »)

C'est en quoi la méditation au delà du fait de l'accrocher à une religion ou une philosophie est une praxis, un passage à l'acte sur la réalité pour bouger avec elle au lieu de lutter contre elle.

---

### « CONNAIS-TOI, TOI-MÊME ET TU CONNAITRAS L'UNIVERS » (FRONTON DE L'ANTIQUE TEMPLE DE DELPHES)

*mercredi 1er août 2007*

« Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher en un endroit où il leur serait impossible de le retrouver: Le problème fut donc de trouver un tel endroit.

Les dieux mineurs furent convoqués en un conseil pour résoudre ce problème. Ils proposèrent d'abord d'enterrer la divinité de l'homme dans la terre. Mais Brahma répondit: "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera".

Les dieux répliquèrent: "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans."

Mais Brahma répondit à nouveau: "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs des océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface."

Alors les dieux mineurs conclurent: "Nous ne savons pas où la cacher car il semble n'exister aucun endroit sur terre ou dans la mer que l'homme ne puisse atteindre un jour."

Brahma dit alors: "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme: nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher."

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui. »

Le cheminement spirituel commence quand l'humain prend conscience qu'il n'est pas le « JE », l'ego, la personnalité qu'il croit être depuis toujours mais qu'il est une somme importante de petits "moi" changeant selon son âge, l'activité du moment, le contexte dans lequel il est.

Et ce travail est d'arriver à ne plus s'identifier à cette fausse « unique » personnalité ou à l'un de ses petits "moi" mais de prendre conscience de tous, de leur impermanence et de leurs interdépendances entre eux et avec le monde qui le précède et qui l'entoure.

---

### DU MULTIPLE A L'UNIQUE

*lundi 6 août 2007*

Pour continuer sur la même lignée que le précédent billet je citerais une phrase de Suryakanta : « Tu es l'Unique. Débarrasse-toi de la gangue du multiple. » ou comme le dit Nietzsche « Peut-être même mon existence est-elle un préjugé ? ».

Ce multiple est composé de tous les conditionnements reçus qui nous façonnent pour être soumis dans les différents systèmes dans lesquels nous sommes ou que nous serons amenés à développer ou créer. Il faut déconstruire ces « mois » hypothétiques pour trouver l'Unique qui est caché derrière. Parfois quand on est prêt, ce sont les événements qui nous amènent à aller plus vite pour soulever tous ces voiles. Comme je le disais dans le billet du 30/07, on doit avoir contact avec un « événement éveillé » qu'il soit un livre, une rencontre, un humain éveillé croisé sur notre chemin, parfois aussi la maladie, la souffrance, la mort d'un proche, ou sa proche propre mort. Alors ces événements nous poussent à déconstruire et à soulever les voiles. Il n'est jamais trop tard.

Nietzsche, encore lui, écrit aussi « Renverser les idoles (et par « idoles » j'entends tout « idéal »), telle est plutôt mon affaire. Car le mensonge de l'idéal fut jusqu'ici l'anathème jeté sur la réalité. »

Comment faire ? Pour reciter Suryakanta (mais j'aurais pu citer Krisnamurti ou bien d'autres) : Reste indifférent aux mouvements de ton mental.

La sérénité est le but le plus haut que tu puisses fixer à tes propres efforts.

Il existe une conscience d'être indépendante de l'intellect. Cette conscience ne peut être acquise par le petit moi. Elle germe, croît & éclôt d'elle-même au sein du silence total né d'une sérénité ferme et soutenue. »

---

## DES BUCHERONS ET LA REPUTATION

*Vendredi 10 août 2007*

« Depuis l'antiquité, la Lumière de la Voie  
Est claire, même aujourd'hui.  
On discute, chacun prétendant  
Qu'il succède le plus correctement à l'Esprit de Lin-tsi.  
Devant et derrière ma demeure  
Des bûcherons chantent sur le sentier.  
Souvenir de la mélodie de la flûte  
De mon pays natal, au sud de la montagne. »

Ikkyu

La difficulté en général et surtout quand nous prenons conscience des différents « mois construits » qui sont en nous c'est que nous allons désigner celui ou ceux qui nous conviennent, comme « idéal » et nous allons chercher à vivre en accord avec eux. C'est d'ailleurs toute la force et le piège de la « pensée positive ». Face aux difficultés de la (notre) vie nous allons tenter fabriquer un moi idéal et de vivre en harmonie avec cette image. Mais c'est encore une image virtuelle et fausse supplémentaire à laquelle nous nous soumettons. Malgré la vision de nos empêchements, de nos défaillances nous nous disons « je fais comme si cela n'existait pas et je vais penser autrement » (c'est aussi des pratiques en thérapies brèves) mais c'est nier les émotions négatives en nous et risquer qu'elle rejaillissent avec encore plus de force plus tard, et d'autant plus si on est dans le « faisons comme si »

Quelqu'un qui serait capable de transcender la réalité et de réellement vivre la positivité dans un contexte négatif, cela serait différent, mais la plupart nous tartinons le négatif de « positif » en sachant qu'en dessous c'est le cloaque.

Pour Chögyam Trungpa il s'agit « d'une attitude irréaliste de se dire «Oublions le mal et faisons semblant d'être bons.», cela relève du matérialisme spirituel. »

En fait cette démarche « positive » est basée sur notre recherche du plaisir immédiat, fut il spirituel.

En final nous nous pétrifions dans une opinion toujours plus fautive de la réalité et nous sommes loin de la « vue profonde » nous rendant encore plus rigide d'une manière réactionnelle. Chögyam Trungpa parle « d'accomplir l'egoïté, par opposition à atteindre l'éveil. »

Que permet la méditation ? c'est d'essayer de vivre ce que nous sommes ! Pour cela nous tentons de mettre de la conscience sur notre confusion, notre douleur, sans faire de cette démarche une réponse. Il s'agit d'un processus global, systémique, et non pas d'un objectif à atteindre, c'est un travail sur nous-mêmes, sur notre existence, un travail psychologique sans chercher de réponse, mais en voyant les choses telles qu'elles sont - en voyant ce qui se passe dans notre tête simplement. Mettre de la lumière sur l'inconscient, de la conscience sur l'ombre ou comme le dit Trungpa : « transformer notre confusion - le chaos et la névrose qui se perpétuent dans notre esprit - en une nouvelle base d'investigation. »

Et toujours nous explorons plus, et heureux de mettre le doigt sur ce qui pose problème en nous. C'est un processus qui consiste à aller toujours plus loin, à creuser toujours davantage sans la moindre référence à la spiritualité, à un sauveur, au bien ou au mal - sans la moindre référence à quoi que ce soit. Nous ne nous attachons pas aux résultats, & nous continuons plus loin jusqu'à ce que Trungpa appelle « le point où il n'y a pas de réponse. Où il n'y a même pas de question. A un certain stade, la question et la réponse meurent simultanément. »

Nous n'avons plus d'espoir, plus de projection, Chögyam Trungpa nomme cela « l'espoir transcendant, l'essence de la folle sagesse ».

Cette transformation consiste à fendre la surface du plan psychique, puis à couper au travers d'une nouvelle couche, puis d'une autre, ceci indéfiniment, en creusant toujours plus profond. Comme nous le disions dans le billet du 6/08 : il s'agit de renverser les idoles (Nietzsche).

Mao Zedong, à l'époque où on l'appelait encore Mao Tsé Toung proposait trois armes pour vaincre : Le parti, l'armée et l'unité de tous les révolutionnaires. Je préfère les trois points que nous propose John Welwood :

« Un chemin complet de développement intérieur, qui aborde à la fois notre psychologie personnelle et notre plus profonde nature spirituelle, doit impliquer l'ensemble de ces trois principes :

Le lien à la terre,

le lâcher prise et

l'éveil du cœur

qui contrecarrent les obstacles de l'échappatoire spirituelle, de l'enfermement égocentrique et de la distraction anesthésiante.

L'élément central d'un tel chemin serait une pratique de la présence d'esprit, telle que la méditation, qui nous aide à être en lien avec ces trois principes. Parallèlement à cela, une méthode d'examen psychologique est extrêmement utile pour aborder les schémas inconscients et les complexes émotionnels qui interfèrent avec une vie plus authentique, avec le lien avec la terre, l'ouverture et le cœur. »

---

## POURQUOI PHILOSOPHER ?

*Vendredi 7 septembre 2007*

Pourquoi philosopher ? Pourquoi chercher un sens à la vie ? Et même pourquoi réfléchir ? On sent nul, petit, incompetent. Ce que l'on pense ne changera pas le monde, cela ne sert à rien.

De même que lorsqu'on débute la méditation, on s'aperçoit surtout que notre esprit n'est pas capable de rester longtemps dans le présent, mais que s'apercevoir de cela, c'est déjà être plus attentif à ce qui se déroule dans le moment présent, commencer à se poser ces questions, c'est commencer à se poser les bonnes questions, c'est commencer à philosopher.

Pourquoi le faire ? Parce que personne ne peut le faire à notre place, donc parce que c'est notre responsabilité, à notre niveau, à n'importe quel niveau.

Il n'y a pas de petit niveau. « Je n'ai pas de fonctions sociales ou professionnelles importantes ». Mais être père ou mère de famille, être le voisin présent, être l'oreille qui écoute en cas de difficulté... Serait-ce des niveaux négligeables ? Inférieurs à être directeur d'une entreprise ?

Voilà la réponse que nous en fait André Compte-Sponville :

« N'importe qui peut faire des mathématiques à votre place (puisque, par hypothèse, il trouvera, s'il trouve, le même résultat auquel vous pourriez parvenir), et c'est pourquoi, sauf goût particulier ou nécessité de gagner votre vie, vous n'avez aucune raison de faire des mathématiques vous-même. Il n'y a pas de sot métier, mais nul n'est tenu de les faire tous. Les mathématiques, de ce point de vue, sont un métier: on peut en laisser la tâche à d'autres.

La philosophie, non. Ou si la philosophie est aussi un métier, qui a ses professionnels (ceux qui l'enseignent, qui publient des livres...), elle est d'abord une dimension constitutive de l'existence humaine. Vous n'êtes pas obligé, et c'est heureux, de faire des cours ou des livres de philosophie. Mais personne ne peut philosopher à votre place: ce que je pourrais avoir trouvé, et quand bien même cela me satisferait totalement, ou ce que Kant ou Hegel ont pu trouver, et quel que soit leur génie, rien ne prouve que cela vaille pour vous!

Il faut donc vous y mettre personnellement, et c'est ce qu'on appelle philosopher... »

---

## LE SENS DE LA VIE

*mercredi 3 octobre 2007*

Catherine Clément fait parler d'une manière très touchante, Théo qui est atteint d'une leucémie et qui part en voyage (peut être le dernier) : « L'angoisse lui serra le cœur. Le pire, c'était que Maman ne supporterait pas. Et que peut-être Théo ne la verrait plus. Non! La seule solution, c'était de ne pas mourir. »

Cela donne un éclairage je trouve sur ce qu'on peut faire de nos vies. Qu'importe ce qu'on obtient, mais la détermination claire est importante pour donner sens à notre vie. Il est plus important de faire que d'y arriver suivant le Dalaï Lama : « L'important, c'est de faire de son mieux. Que l'on arrive ou non, c'est une question différente. Même si l'on n'atteint pas ce que l'on cherche dans cette vie, cela ne fait rien. Du moins, on aura tenté de façonner une vie meilleure, fondée sur davantage de compassion et moins d'égoïsme. j'en suis fermement persuadé. »

Néanmoins ce n'est pas pour cela qu'il faut passer une vie de dilettante, car si ce que l'on fait de notre vie, détermine le sens qu'elle aura, quand il nous apparaît qu'elle a un sens, alors on ressent bien qu'il ne nous faut pas perdre de temps, mais de faire de chaque instant un pas en ce sens. Ce que Lama Thoubtèen Zopa Rinpoché décrit ainsi : « Puisque nous avons cette occasion incroyable de développer notre esprit et d'apporter le bonheur à d'autres êtres vivants, il est extrêmement important de ne pas gaspiller les inestimables années, mois, semaines, jours, heures, minutes ou même secondes qu' il nous reste à vivre. C'est notre attitude qui détermine si notre vie a un sens ou pas. Si notre attitude est malsaine, nous gaspillons notre temps et notre vie n'a aucun sens. Si notre attitude est saine, si notre souhait est d'amener paix et bonheur aux autres êtres, notre vie prend tout son sens. »

---

## FAIRE DE SON MIEUX AVEC LA OU ON EN EST

*mercredi 14 novembre 2007*

Je lis sur le net de beaux articles sur « le monde il est beau, le monde il est joli, soyons amour, gloire et beauté ». Bon je sais que je suis capricorne ascendant taureau, donc un affreux terre-à-terre ! Mais à chaque fois que je lis cela je suis pris entre deux sentiments. D'abord une joie de préférer voir des idées lumineuses qui se répandent plutôt que des pensées de violence, ensuite une inquiétude de se demander si ces personnes vivent bien dans le même monde que moi ou si elles se leurrent au risque de leurrer d'autres.

Mon côté matérialiste athée (et néanmoins sur le sentier de la spiritualité) me fait dire « attention à l'idéal », il éloigne de la réalité ! Si nous regardons la Shoah, elle a eu lieu au milieu de pays chrétiens qui prônent l'amour du prochain. Robert Antelme disait (cité par Michel Onfray) : « Chaque fois qu'on me parlera de charité chrétienne, je répondrai Dachau. »

Sur le net nous avons souvent tendance à nous reconstruire une personnalité idyllique (voir article <http://inventerre.canalblog.com/>) & tout est amour sous le clavier. La réalité quotidienne de chacun est souvent différente, faite pour l'un d'histoire familiale difficile qui le poursuit, pour l'autre de vie de couple en difficulté, pour certains du rôle de parents désemparés, pour d'autres de vie sociale isolée ou de corps de souffrance.

La méditation n'est pas d'abandonner, rejeter son être, son histoire, son milieu pour devenir un ange idéal. La méditation c'est faire face à cela & l'accepter tel quel. C'est entrer en accord avec ce que l'on est.

Ce n'est pas changer, fuir, quitter, c'est être là où on (en) est, pleinement, tel qu'on est, avec vigilance et attention et comme le dit le Dalai Lama : « L'important c'est de faire de son mieux. ».

---

## QUELLE CRAVATE METTRE POUR FAIRE PLAISIR A MA MERE ?

*dimanche 18 novembre 2007*

Je vais continuer à faire mon « pignou » (comme diraient mes filles) dans le prolongement des deux précédents billets où je disais que nous n'avions qu'à faire face, quoi que nous soyons. Je sais que dans notre société de la « réussite » il nous faut sans cesse progresser, changer, nous améliorer. Et le « new âge » est souvent un détournement de pratiques traditionnelles pour nous permettre de répondre à ces demandes sociétales fortes. Ainsi différentes techniques nous permettront de mieux « démonter » notre être pour le rebâtir plus beau, en meilleure santé, avec une sexualité plus performante, un pouvoir d'agir plus considérable etc...

Alors ces billets semblent, avec une humeur maussade aller contre ces principes du « plus et mieux ». Mais il me semble que c'est confondre « ordre » & « classement », ce qui est tout à fait typique de notre époque politique actuelle.

Pour reprendre une métaphore de Saint Exupéry le rangement, c'est de prendre des pierres et de les aligner par taille, origine, matériaux etc... L'ordre serait de les assembler d'une manière qui pourrait sembler aléatoire mais qui finiraient par révéler un Temple. Prenons un champ de métaphore très prisé par les médias ces jours-ci : une gare. Si vous vous élevez, vous voyez les gens courir en tout sens, cela ressemble à un mouvement brownien et pourtant chaque individu sait très bien ce qu'il fait là & où il va.

Si nous pensons que certains de nos parties ne sont pas valables et devraient être changées, modifiées en mieux, nous passons à côté de la vie du moment présent pour nous projeter dans un futur qui n'existe pas. Pour reprendre une nouvelle fois une citation de Saint Exupéry :

« Tu es faite de matériaux disparates, mais il faut t'inventer pour te découvrir. De même que celui-là, qui a détruit sa maison avec la prétention de la connaître, ne possède plus qu'un tas de pierres, de briques et de tuiles, ne retrouve ni l'ombre ni le silence ni l'intimité qu'elles servaient, et ne sait quel service attendre de ce tas de briques, de pierres et de tuiles, car il leur manque l'invention qui les domine, l'âme et le cœur de l'architecte. Car il manque à la pierre l'âme et le cœur de l'homme. »

C'est pourquoi je dis qu'il ne s'agit pas d'attendre à être « mieux », mais qu'il s'agit « d'être » tout simplement. Comme le dit Nisargadatta Maharaj : « Si vous avez besoin de temps pour réussir, votre but ne peut être que faux. Le Réel est toujours avec vous. Il n'est pas nécessaire d'attendre pour être ce que vous êtes. »

La méditation pour moi est porteuse de paradoxe, il faut « ne rien faire » !

Et c'est le paradoxe qui nous offre la possibilité d'éveil. C'est aussi pourquoi de grands maîtres (je pense à Ikkyu et bien d'autres) pouvaient paraître comme « fous » dans leurs comportements. Dans l'école de Paolo Alto on voit le double lien (Watzlavick) qui peut rendre fou puisque toutes les solutions seront mauvaises (ex : ma mère m'a offert deux cravates, laquelle vais je mettre pour lui faire plaisir ? j'en mets une, elle me voit et me dit "et alors, l'autre elle ne te plaisait pas ?") mais pourtant ce même double lien va être utilisé en tant qu'outil thérapeutique afin de permettre membres du système de trouver UNE AUTRE VOIE puisque les deux proposées sont impossibles à réaliser. Le paradoxe c'est la troisième voie.

Et pour finir sur le fait de ne pas chercher à changer, mais d'accepter ce qui est, qui peut être va justement permettre d'une manière paradoxale de changer, je citerai Carl Rogers : « Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. »

---

---

## RELATIONS

### L'INTIMITE

*lundi 5 février 2007*

« L'intimité, c'est de pouvoir déposer des rêves & des projets dans les possibles de l'autre...

Avec l'espoir d'en réaliser quelques-uns ensemble.

Vivre en couple dans la durée, c'est apprendre à créer & à vivre une intimité personnelle (reconnue par l'autre) & une intimité commune (respectée par chacun)

Il faut du temps, beaucoup de temps pour créer une intimité harmonieuse.

Il faut beaucoup de temps & d'amour pour respecter l'intimité parfois proche de l'autre, & quelquefois plus lointaine. »

Jacques Salomé, *Eloge du couple*, Albin Michel, 1998

---

### L'AMOUR QUI FRUCTIFIE

*jeudi 15 mars 2007*

On a tous besoin d'amour, et le besoin d'avoir plus d'amour. De même que nous nous projetons souvent dans le futur (plus tard je pourrai... je ferai... ce sera...) de même nous considérons qu'à cause de notre passé et dans notre présent nous n'avons jamais assez d'amour, créant ainsi plus de souffrance que celle existante, inhérente à la vie, a contrario de l'amour que nous pouvons malgré tout avoir déjà aujourd'hui.

On peut certes débiter une thérapie pour aller chercher dans le passé pourquoi on a ce sentiment de ne pas avoir été assez aimé, qu'est ce qui nous a rendu malheureux dans notre enfance. Mais ce qu'il faut savoir c'est que nous sommes tous dans ce manque. Ce que Freud appelle le sentiment océanique, cette émotion particulière, ce sentiment d'illimité, d'infini, d'éternité, qui

pour lui est lié au moi primitif du nourrisson qui ne fait pas la différence entre son moi & celui de sa mère et même du monde extérieur. L'adulte sentirait alors son « moi » comme un ego réduit par la réalité, trop dure à vivre et conserverait la nostalgie de ce moi absolu issu du mental émotionnel infantile. Quand on a compris que tout le monde recherche de besoin de plus d'amour, on peut donner de son amour d'une manière aussi illimitée qu'on souhaite en recevoir.

Ainsi dans nos relations sociales, comme dans celles familiales, comme dans celles conjugales, le tout n'est pas de « s'aimer » mais de le montrer par toutes sortes d'attentions : compliments, félicitations, douceur, tendresse, poésies, musiques, couleurs, célébrations (comme disent nos amis Québécois), cadeaux, passions, mystères, renouveau, étreintes, embrassades, méditations.

Plus vous recevrez ainsi un amour intense, plus vous en recevrez en retour, plus vous en dépensez, plus il fructifie.

---

### **PRENDRE DE SOIN DE SOI ET DES AUTRES**

*vendredi 18 mai 2007*

Pour mon retour (très progressif, car beaucoup de mails et de commentaires, tous très riches, et auxquels je ne répondrai que petit à petit pour le faire calmement) j'ai préparé deux textes, pour prendre de soin de soi et des autres, les deux étant intimement liés comme vous l'avez vous même écrit dans les derniers commentaires.

« Imagine toi épanoui, satisfait, heureux, prospère et reconnu. Ouvre vraiment tes yeux et ton coeur à la bonté, à la beauté et à la prospérité environnantes. Imagine le monde se transformer en un lieu rayonnant de bonheur, prospère, où chacun puisse s'épanouir et resplendir. »

Shakti Gawain, Un instant, une pensée. Le Souffle d'Or, 1989

Une autre pratique, destinée à la personne que l'on aime, en couple, en famille, un(e) proche à qui on tient :

« Aimer, c'est être; être aimé, c'est être reconnu par l'autre. Si vous aimez quelqu'un et si vous continuez à ignorer sa présence, ce n'est pas de l'amour véritable. Peut-être n'avez-vous pas l'intention de l'ignorer, mais votre manière d'agir, de regarder, de parler ne manifeste pas ce désir de reconnaître la présence de l'autre. Quand on est aimé, on veut que l'autre reconnaisse notre présence, et ceci est une pratique très importante. Il faut s: arranger pour que vous puissiez faire cela: reconnaître la présence de celui ou de celle que vous aimez plusieurs fois chaque jour.

Pour atteindre ce but, il faut aussi pratiquer l'unicité du corps et de l'esprit. Pratiquez la respiration consciente trois fois, cinq fois, sept fois; vous vous dirigez alors vers cette personne, vous la regardez avec pleine conscience, avec le sourire, et vous commencez à prononcer ce « mantra »: « Chéri(e), je sais que tu es là, et j'en suis très heureux. »

Thich Nhat Hanh, Vivre en pleine conscience, Editions Terre du Ciel, 1997

---

### **ETRE BOUDDHISTE DANS LES LIVRES OU SUR UN COUSSIN**

*vendredi 8 juin 2007*

Au delà des querelles de ceux qui ont du temps à perdre en blabla stériles, de savoir si le bouddhisme est une religion ou une philosophie, pour moi c'est une pratique.

Et ces dernières années, le bouddhisme est très à la mode, poser ses fesses sur un zafou fait très sérieux et zen. Faire zen c'est faire cool.

Mais si c'est pour s'enfermer sur soi, sur sa pratique (qui ne correspond d'ailleurs peut être à rien dans le bouddhisme ?) cela est vraiment du temps perdu. Si on ne reste pas ouvert sur la vie, sur les autres, sur ses proches jusqu'à progressivement tous les humains, nous sommes de bien piètres bouddhistes. La pratique n'est pas tant le temps passé en méditation que ce que nous faisons et comment nous sommes, dans la vie ! Quelle ouverture aux autres, à leurs souffrances, à leurs bonheurs, avons nous réellement ?

« En examinant les mœurs des autres, nous apprenons non seulement à les connaître, mais nous ne sommes plus si certains que les nôtres sont les plus excellentes. »

René Descartes

Quelqu'un qui connaîtrait par cœur les « Trois Corbeilles » serait encore bien loin de la réalisation s'il n'avait pas une pratique de compassion concrète. On voit trop de bouddhistes plein de compassion « sur le papier » mais dès qu'ils vivent quelque chose de difficile qui ne pensent qu'à « pourrir la vie » de leur prochain !

« Un simple souhait pour le bien du monde l'emporte sur l'adoration du Bouddha : combien plus s'il s'y joint l'effort de donner à tous les êtres tout le bonheur ! »

Shantideva - La Marche à la lumière – Bodhicaryavatara – Ed Les Deux océans – 1987

La vie est LE Maître, elle est autant à préserver qu'elle nous préserve et nous enseigne.

« Quiconque sauve une vie sauve le monde entier. » Steven Spielberg

---

### **FAIRE L'AMOUR S'APPREND**

*mardi 26 juin 2007*

Il y a en effet des choses qui paraissent évidentes et qui ne le sont pas. Par exemple avoir une relation sexuelle est quelque chose d'évident (cela fait partie de nos besoins primitifs, issus du « cerveau reptilien »), pas besoin de l'apprendre. Mais savoir communiquer dans un couple, dans une relation intime, et pendant un temps qui s'étale sur quelques années, cela est beaucoup plus complexe.

« Notre société consacre beaucoup plus d'énergie à l'apprentissage de la conduite automobile qu'à celui d'une sexualité épanouie et joyeuse. Quel symbole chargé de sens !

Si notre culture appliquait à l'apprentissage de la conduite automobile les attitudes qu'elle a développées à propos de l'apprentissage de la sexualité, un candidat conducteur s'installerait au volant dans le garage et cherchant à découvrir seul comment marche cet engin tout à fait inconnu.

Les moins doués se contenteraient de faire "vroum, vroum" sans arriver à mettre le moteur en marche; les plus doués arriveraient sans doute, après des années d'efforts, à sortir du garage.

Quant à se débrouiller dans la circulation...

La comparaison manque peut-être de subtilité mais elle reflète les choix du groupe social auquel nous appartenons: des milliers d'heures pour acquérir toujours plus de savoir et rien, ou presque, pour apprendre à vivre des relations humaines de qualité (apprivoiser l'amour, les émotions, son propre corps, la sensualité et la sexualité).

Les conditionnements culturels vont aboutir à ce que les hommes se sentent obligés, pour être "de vrais mecs"(?), de faire "comme s'ils savaient". Ils n'oseront généralement pas dire à leur partenaire: "Écoute, je connais peu mon corps et encore moins le tien. J'ai peur; je suis intimidé. Veux-tu que nous apprenions ensemble ?"

Et ces mêmes conditionnements aboutiront souvent à ce que les femmes s'imaginent que les hommes "savent".

Que de regrettables malentendus!

Apprendre à faire l'amour est sans fin, c'est un choix qui consiste à se dire: "Pour que notre vie sexuelle reste vivante, avec des changements et des découvertes à l'opposé de la routine et de l'ennui, prenons du temps pour découvrir cela". »

Ajanta & Serge Vidal-Graf, Mais tu ne m'avais jamais dit ça !, la communication intime dans le couple, Editions Jouvence, 1998

---

## LA DEMEURE DES DIEUX

*lundi 2 juillet 2007*

Tcheuky Sengyé, dans « Le temple tibétain & son symbolisme » (Editions Claire Lumière, 1998) nous révèle qu'une « maison, un manoir, un château sont le fruit de l'intelligence, de l'imagination et de l'habileté des humains, bâtis pour le confort et l'agrément de cette vie. Un temple se veut, quant à lui, le reflet terrestre d'une réalité divine, la projection dans la matière pesante de ce monde de l'impalpable lumière d'un autre monde. Ainsi le temple de Jérusalem était-il l'image de la Jérusalem céleste et le Potala de Lhassa la représentation du Pot al a divin, demeure d'Avalokiteshvara.

Le nom même qu'utilisent les Tibétains pour désigner le temple, "lhakhang", en dit assez sur ce qu'il représente, puisqu'il signifie simplement "Demeure (khang) des Dieux (Iha)".

C'est pourquoi, entrer dans un temple, c'est entrer dans le lieu qui préfigure notre propre vie divine. »

Et en lisant cela je pensais à notre façon de « voir » les humains & d'être en capacité de les aider si nécessaire.

Pour aider quelqu'un sans chercher à projeter sur lui nos propres désirs (nous aimerions qu'il soit de telle ou telle manière) il est nécessaire de faire preuve d'empathie ou de compassion (deux mots d'origine grecque pour l'un & latine pour l'autre qui veulent dire la même chose : rentrer dans la souffrance de l'autre). C'est tenir compte de l'interdépendance qui nous régit, et sentir que sa souffrance nous touche aussi. D'ailleurs nous sommes tous sensibles aux mêmes besoins de base, aux mêmes manques (nourriture, boisson, chaleur, abri, affection, amour, sexualité...) même si c'est à des niveaux différents.

Pour aider quelqu'un il faut donc prendre conscience & entrer en cette souffrance. Mais de même qu'à l'entrée des temples tibétains il y a des peintures représentant les « Lokapalas » (les protecteurs), qui sont chargés de faire peur et d'empêcher des êtres malfaisants d'entrer, de la même manière la souffrance n'est qu'une antichambre de la personne, il faut donc savoir aller plus loin et voir en la personne ce noyau d'humanité sur lequel nous sommes tous bâtis et qui nous unit tous. Centre Spirituel qui pourra se révéler quand les peurs et les souffrances auront baissé leurs gardes.

Même la « pire des personnes » possède ce noyau. Nous pouvons ne pas admettre les actes négatifs que fait cette personne & néanmoins voir ce cœur vivant, symboliquement cette « demeure des dieux ».

Si nous ne sommes pas en capacité de le voir nous ne pourrions pas aider, mais seulement juger.

---

---

## EDUCATION

---

### PEUT-ON TROUVER UN TABLEAU EN DEHORS DE L'ESPRIT ?

*dimanche 28 janvier 2007*

Grâce aux statistiques de CanalBlog nous pouvons savoir les mots clefs tapés dans les moteurs de recherche pour accéder au hasard des « surfs » sur le blog Lung Ta Zen. Or depuis quelques temps je découvre parmi ces mots clefs des mots en rapport avec les petits humains sans habits (je fais exprès d'utiliser une périphrase pour ne pas amplifier le phénomène). J'avoue avoir été surpris & choqué, me demandant ce qui pouvait amener sur mon blog avec une telle recherche ? J'ai donc fait une recherche sur le blog avec ces mots & j'ai trouvé la magnifique photo de Bruce Davidson que j'ai mise pour ce billet : <http://lungtazen.canalblog.com/archives/2007/01/10/3649113.html#comments>

Je me suis demandé si je devais l'ôter, si je devais supprimer le titre de la photo en anglais donné par son auteur ?

J'ai finalement décidé de la laisser.



Je ne juge pas les fantasmes de quiconque, mais bien sûr comme tout le monde je suis choqué du passage à l'acte. Comme en parle Michel Onfray ou Michel Foucault, la relation amoureuse doit passer par un « contrat » qui implique que les deux parties soient à même légalement de passer ce contrat donc à minima d'être majeure. Et je vous renvoie au billet « Dire JE est le travail d'une vie entière (Les limites du consentement) » :

<http://lungtazen.canalblog.com/archives/2007/01/13/3676557.html#comments>

Je me dis qu'il peut y avoir un espoir aussi qu'une personne en souffrance, qui ne sait pas mettre de limite éventuellement entre ses fantasmes et ses réalisations peut être trouver ici les bases d'une réflexion qu'elle peut approfondir sur la conscientisation, et j'ai donc décidé de laisser ce tableau photographique et son titre.

« Il n'y a ni tableau dans l'esprit

Ni esprit dans le tableau,

Et pourtant, peut-on trouver un tableau

En dehors de l'esprit ? »

Avatamsaka Soutra

---

## APPRENDRE LA LIBERTE ET LA RESPONSABILITE A L'AUTRE

*jeudi 1er mars 2007*

« Apprendre la liberté et la responsabilité à l'autre, c'est d'abord avoir suffisamment développé ces deux notions en soi-même, afin de pouvoir faire naître ou développer chez l'autre la capacité à définir des choix, à décider en gardant le respect des engagements pris et contribuer ainsi à agrandir ses potentialités pour devenir un agent de changement envers lui-même et pour autrui.

Elever un enfant, c'est lui permettre non seulement d'exister mais de se positionner comme sujet. »

Jacques Salomé, Heureux qui communique, Pour oser se dire & être entendu, Editions Albin Michel, 1993

---

## JEUNESSE OCCIDENTALE

*samedi 5 mai 2007*

« Un jeune servant cassa le bol préféré de son maître de zen, une antiquité de grande valeur. Quand le maître revint, le garçon dissimula les morceaux derrière son dos.

« O mon Maître, demanda-t-il, est-il vrai que, tout le monde doit mourir?

- Bien sûr, c'est dans l'ordre des choses. Nous mourrons tous un jour. »

Le garçon lui montra les débris en disant:

« O mon Maître, c'est aujourd'hui que votre bol devait mourir. ... »

Robert Alien, Sourires du Bouddha, Albin Michel, 2003

« Agnostique, non-dogmatique, d'une parfaite tolérance, protagoniste sans compromis de la non-violence, partisan absolu du doute permanent et universel, soucieux de mettre l'homme au centre, le bouddhisme sera pour la jeunesse occidentale inquiète, déroutée, désespérée depuis que le monothéisme ne cesse de se désarticuler, un humanisme et une spiritualité dans lesquels elle trouvera les forces pour se ressourcer profondément. »

Gaston Vogel, Editions Phi, 1998

---

---

## ACTIONS NON-VIOLENTES SUR LE MONDE

---

### TOLERANCE SANS SOUMISSION

*Samedi 30 décembre 2006*

Il y a deux moments où on parle des SDF : l'hiver et avant les élections. Et encore grâce cette année à l'association "Les Enfants de Don Quichotte". Ayant participé avec des amis à créer une Halte de jour pour SDF il y a plus de 10 ans, je sais que le problème des foyers n'est pas nouveau ! Et si Catherine Vautrin a reçu ces personnes cela a été sous la pression médiatique et les élections qui arrivent, car il y a encore 4 jours elle sortait de son mutisme seulement pour défendre ce qui était fait, et que le problème incombait aux Sans Abris !!!

Certes le bouddhisme est une philosophie ou religion des plus tolérantes, cela remonte même jusqu'aux temps où l'empereur Ashoka régnait en maître sur l'Inde et où le bouddhisme était pourtant religion d'état. Il disait en effet « Quiconque honore sa propre religion et condamne les religions des autres, le fait bien entendu par dévotion à sa propre religion, en pensant « Je glorifierai ma propre religion ». mais au contraire, en agissant ainsi, il nuit gravement à sa propre religion. Ainsi la concorde est bonne : que tous écoutent et veuillent bien écouter les doctrines des autres religions. » (cité dans L'enseignement du Bouddha – ed° du Seuil 1978). Mais comme déjà dit ici en citant le Dalaï Lama, tolérance n'est pas passivité. Michel Onfray parle dans « Politique du Rebelle » (ed° Grasset & Fasquelle – 1997) de la douleur de ne pas pouvoir, pas savoir « dire » les choses, et de la soumission que cela entraîne.

Nous allons arriver à l'époque des « bonnes » résolutions (celles que l'on ne tient que quelques jours dans le meilleur des cas), je souhaite pour ma part pour moi-même et pour chacun, que l'on soit plus à l'écoute de toutes les différences pour mieux

comprendre jusqu'aux (dys)fonctionnements qui peuvent nous révolter, mais en même temps je souhaite aussi qu'on n'accepte pas toutes les injustices que peut commettre la force lorsqu'elle n'a pas en face d'elle de contre pouvoir & enfin je souhaite que des collectifs puissent trouver les moyens d'agir d'une manière non-violente pour contrebalancer les pouvoirs excessifs.

---

### SE DETACHER DU RIRE ET DES LARMES

*mercredi 3 janvier 2007*

« La nature de chaque passion, écrit Spinoza, doit être nécessairement expliquée de façon que s'exprime la nature de l'objet par où nous sommes affectés » (Spinoza, Éthique).

Ni rire ni pleurer, mais comprendre telle est la pensée de Spinoza.

Ne pas tomber dans les extrêmes des condamnations diaboliques ou des assujettissements bêtifiants.

Prendre du recul, regarder, voir, comprendre, rester dans la voie du juste milieu.

---

### SOCIETE

*samedi 6 janvier 2007*

La profession que nous exerçons ou voulons exercer est un moyen de gagner notre vie mais aussi de participer à la vie de la société. Il suffit d'ailleurs d'être passé par des revenus sociaux, de subsistance, de solidarité, pour savoir que « avoir un minimum d'argent » n'est pas suffisant pour vivre, il faut aussi un projet, une reconnaissance, une participation à l'ensemble, pour mieux vivre, en fait un échange librement consenti ou du moins accepté.

La société est un ensemble d'éléments dont nous sommes, et l'ensemble comme chaque élément interagissent les uns sur les autres. Il n'y a pas une société qui permettrait à certains de vivre, ou certains qui vivraient aux dépens de la société, le tout est interdépendant. Mais ce n'est pas pour cela qu'il faille nous considérer comme seuls sujets d'un ensemble, car cette considération est la base de toute société autoritaire. En effet elle ne reconnaît pas l'individu autrement que comme son sujet.

Nous devons avoir le droit chacun de pouvoir accéder à des besoins vitaux minimum. Si nous ne l'avons pas, il est de notre devoir de lutter pour l'obtenir, de remettre en cause une société qui ne permettrait à chacun de ses membres d'accéder à ce minimum (logement, travail, nourriture, culture...).

Mais nous savons aussi que le bonheur en lui même ne dépend pas que des conditions matérielles, sinon il y aurait un certain nombre de millions de gens qui nageraient dans le bonheur en occident et la consommation de drogues & médicaments ne seraient pas si importantes. Même les plaisirs artistiques & culturels n'apportent pas en soi le bonheur, d'abord parce qu'ils sont très relatifs (la beauté n'a pas la même valeur pour chacun) & aussi parce qu'eux aussi sont temporaires. Le plaisir dans lequel nous baignons face à une belle œuvre picturale ou musicale ne suffira pas à nous apporter un bonheur définitif, mais peut même apporter par la suite un sentiment de dépression (une phase extrême ouvrant la porte à une phase opposée).

Notre place est donc à trouver dans une action entre lutte pour que chacun accède au minimum vital et puisse avoir les possibilités d'accéder à plus, sans tomber dans la croyance que la possession matérielle apportera le bonheur.

---

### JE SUIS A TOI

*jeudi 25 janvier 2007*

« Je suis à mon bien-aimé, & mon bien-aimé est à moi, lui qui se nourrit parmi les lis . »

En relisant cette phrase du Cantique des Cantiques (Editions Mille et une nuits, 1994) je me souviens d'une théorie qui formule le fait que tous les êtres de la terre sont en relation les uns avec les autres, avec au maximum 7 degrés d'écart. Énoncé autrement cela veut dire que si vous prenez n'importe quel terrien, qu'il soit le plus inconnu ou au contraire le plus connu, vous connaissez quelqu'un qui connaît quelqu'un qui connaît quelqu'un ... x 7 fois, qui le connaît ! Je n'ai pas retenu dans quelle source j'avais trouvé cela et je n'ai pas retrouvé sur internet, dommage. Mais cela montre l'interdépendance qu'il y a sur une « petite » planète comme la notre.

Dans le bouddhisme il y a une autre façon de parler de cela, on affirme que de réincarnations en réincarnations il n'est pas un seul être qui n'ait été notre père, notre mère ou notre enfant, Et cela non pas une seule fois, mais de nombreuses fois depuis qu'il y a des êtres vivants sur cette terre. Ce qui veut dire que même un personne à qui on en veut énormément dans une autre vie a pris soin de nous, nous a nourri, peut être en faisant de grands sacrifices. Ou qu'une personne qui nous est complètement indifférente a été ou sera un jour notre bébé, alors ne devons nous pas en prendre soin comme tel ?

Bon je ne sais pas si cela est réel, mais cette idée, cette construction je trouve permets de voir les êtres sous un autre jour, et de plus facilement avoir un désir de relation bienveillante avec chacun d'eux, de faire que toutes nos contacts soient faits d'amour.

---

### LE DEPLOIEMENT DE LA PAIX

*vendredi 9 février 2007*

Le Dalaï Lama nous dit que pour accomplir la paix dans le monde il faut d'abord la trouver en soi : « Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi. »

Cette transformation intérieure n'est pas si simple.

Quand on rencontre un maître spirituel, il va nous aider en nous guidant vers une pratique adaptée. Si on vit seul, on peut se consacrer principalement à cela, si on est en famille, la pratique viendra s'inscrire dans cette vie familiale durant les moments de loisirs personnels que nous avons tous. Cette pratique quotidienne doit servir à un mieux être personnel et de meilleures relations avec notre entourage. Je repense à Lama Thupstan Wangchuk qui a du mal à comprendre, malgré sa bonne

connaissance du monde occidental et des occidentaux, que des pratiquants bouddhistes occidentaux soient toujours dans des relations de couples conflictuels, cela lui paraît antinomiste.

Le maître spirituel n'attend rien en retour, il est comme un panneau indicateur sur notre route, que l'on rencontre à certains moments, pour nous révéler les directions possibles, nous indiquer les préciosités du moment à observer & à vivre.

Par cette pratique qui engendre une transformation en nous, on devient capable de participer à la transformation du monde.

Même s'il n'est pas si simple de développer ces qualités de sagesse et de compassion, d'amour, elles permettent d'engendrer un contexte pacifique en soi qui, comme les cercles concentriques autour du point d'impact du caillou qui a touché l'eau, vont s'élargir et toucher la berge, cette ambiance sereine va se déployer dans la famille, de communautés en communautés de plus en plus larges jusqu'au monde entier.

---

## **LA PRECIEUSE VIE HUMAINE**

*Dimanche 18 février 2007*

Dans le bouddhisme on parle de la « précieuse & rare vie humaine », car il paraît tellement peu probable qu'elle apparaisse, qu'il faut en prendre soin.

Le Bouddha Sakyamuni dit qu'il est aussi difficile de renaître en tant qu'humain que pour une tortue borgne et solitaire, qui nage sous la surface des océans, de remonter tous les 100 ans en arrivant à passer la tête par l'ouverture d'un joug de boeuf perdu et unique, qui flotterait à la surface de ce vaste océan !

---

## **RESPONSABILITE & SOLIDARITE**

*Mercredi 28 février 2007*

Les religions & philosophie ont souvent fait l'hypothèse d'une vie après la vie, le bouddhisme n'est pas en reste qui parle de réincarnation (je simplifie). En fait ces croyances à des degrés divers permettent d'envisager son existence actuelle d'un point de vue plus responsable.

Pour faire une métaphore, je dirais qu'en occident jusqu'à il y a peu (et sûrement pour beaucoup, toujours) on gaspille l'eau sans problème (laisser couler le robinet, utiliser de l'eau potable pour vider les WC...) parce qu'il n'y avait aucune raison de s'inquiéter du futur puisque l'eau coulait à foison par des robinets à domicile. Dans l'Himalaya quand vous devez vous remonter sur un dénivelé d'une 30aine de mètres, à 500 m minimum de la maison, un jerrycan d'eau de plus de 20 kgs sur votre dos, vous faites ensuite attention à la façon de dépenser cette eau, avec parcimonie.

L'implication directe sur le produit utilisé amène une autre responsabilité. Il en est un peu pareil si on mène une vie nihiliste, sans suite après la mort, où si on se rend compte que tout est lié, et que ce qui se passera après la mort est lié à ce qu'on met en place ici et maintenant.

Pour ma part je prends la réincarnation comme une croyance, c'est à dire que rien ne prouve que ce soit la réalité, mais c'est une construction qui me semble possible et en tout cas aidante.

Il n'empêche qu'il me semble que même s'il n'y a rien après la vie, c'est notre façon d'agir qui donne du sens à l'instant présent. Un autre exemple / métaphore : pour avoir dirigé des centres de vacances pendant plusieurs années, je voyais bien que ce que retenaient les jeunes de leurs séjours, n'étaient pas la consommation d'activité, mais les moments où ils avaient du lutter ensemble solidairement contre les intempéries par exemple. Une tempête qui fiche en l'air le camp, une marche un peu longue et un peu dure où il faut soutenir les plus faibles ou les plus jeunes. La « force » des actes posés amenant alors un sens plus fort à ces moments.

Je ne suis pas du genre, comme cela semble être la mode actuellement dans certains discours politiques, à dire que 68 a « cassé » toutes les valeurs fondamentales de la société occidentale (68 n'a été que l'émergence d'un mouvement d'individualisme libérateur, déjà en cours) mais il est certain que les violences égoïstes (il suffit de voir le comportement des automobilistes en général) peuvent être aussi liées à une perte de « sens » de la vie quotidienne et donc de responsabilité et solidarité. Sens que le consumérisme libéral n'a pas su apporter à mon avis.

---

## **ANARCHISME**

*vendredi 2 mars 2007*

La caractéristique générale des doctrines qu'on classe sous le nom d'anarchisme est un certain statut reconnu à l'individu.

Défenseur des libertés individuelles contre le pouvoir, l'anarchisme peut paraître une forme exacerbée du libéralisme. Mais deux caractéristiques essentielles en font une doctrine originale:

1. L'idée qu'il ne s'agit pas seulement de protéger les libertés individuelles contre l'Etat mais d'abolir l'Etat (an-archie = absence de chef).
2. L'idée que le libéralisme économique et ses conséquences (« la propriété c'est le vol », Proudhon) conduit à la misère et à l'injustice, et que corollairement cette injustice ne pourra être corrigée que par une organisation collective de la production et de la consommation des biens (c'est pourquoi l'anarchisme se réclame du socialisme).

Pour concilier ces deux thèses apparemment contradictoires les anarchistes ont fourni des solutions profondes et originales: remplacer la structure étatique, où l'organisation centralisée distribue le pouvoir de haut en bas, par une association libre (dont chacun peut à tout instant se retirer), où les décisions seraient décentralisées et toujours prises par ceux qu'elles concernent; c'est cette suppression de la hiérarchie du pouvoir qu'expriment les concepts voisins d'organisation mutualiste, de fédération et d'autogestion

Sylvain Auroux, Yvonne Weil, Dictionnaire des auteurs & thèmes de la philosophie, Hachette, 1984

---

## **IL FAUT CESSER D'OPPOSER EMIGRATION ET DEVELOPPEMENT**

Vendredi 6 avril 2007

« Il faut cesser d'opposer émigration et développement. Au contraire, je crois qu'en s'inscrivant dans une démarche globale, une démarche citoyenne qui intègre à la fois l'Afrique et la France, l'émigration est un formidable facteur de développement.

### **Les immigrés contribuent au développement de la France**

D'abord, il ne faudrait jamais oublier que les immigrés ont une double appartenance. En France, ils travaillent, paient des impôts, consomment... Ils contribuent ainsi au développement de ce pays et doivent donc être considérés comme des citoyens avant d'être des immigrés. Ensuite, ils répartissent leur argent entre leur bien-être ici et leur famille, restée en Afrique. Ils contribuent donc aussi au développement de leur pays d'origine. Les migrants sont ainsi des agents économiques dans les deux espaces.

Grâce à cette double appartenance, les migrants sont de formidables ambassadeurs, des ponts reliant les deux côtés de la Méditerranée. C'est un atout extraordinaire pour monter des projets de développement efficaces. Les associations d'immigrés peuvent mettre en contact les collectivités locales françaises et africaines et faire émerger des projets intelligents et bien financés. Dans cette perspective, le mouvement de décentralisation engagé depuis 2000 dans les pays du bassin du fleuve Sénégal est une formidable opportunité.

### **Tout le monde est gagnant**

A titre d'exemple, les Maliens de la commune de Versailles ont monté un projet de développement local avec la commune de Goumera. Puis, ils ont pris contact avec la ville de Versailles qui a accepté d'en financer la partie qui lui semblait la plus pertinente. Sans les migrants, le rapprochement entre les deux communes n'aurait pas eu lieu. Aujourd'hui, tout le monde est gagnant dans l'affaire : les habitants Goumera ont pu améliorer leur gestion des déchets et de l'eau ; les migrants de Versailles sont mieux intégrés dans leur nouvelle ville car ils connaissent maintenant les autorités locales ; la commune de Versailles sait qu'elle finance un projet de coopération décentralisée efficace et bien géré car il a été monté par des ressortissants du pays. »

<http://www.ccf.asso.fr/>

Propos de Samba Sylla\* recueillis par Séverin Husson. (Paris, le 16 mars 2007)

\* Samba Sylla est chargé de mission du programme PIMDERO - Promotion de l'implication des migrants dans le développement de leur région d'origine - dans le cadre du GRDR, Groupe de recherches et de réalisations pour le développement rural, dont il est un des fondateurs.

---

## **DE LA LOTERIE A LA TROMPERIE**

Mardi 17 avril

Enquête citoyenne sur la circulaire du 13 juin relative à la régularisation des familles étrangères d'enfants scolarisés

Des parents déboutés, des familles expulsées,... pour des milliers d'étrangers, l'espoir né de la publication de la circulaire du 13 juin 2006 est rapidement retombé, mis à mal par l'arbitraire flagrant de son application.

Dès la fin de l'été, le constat évident d'un traitement inégalitaire des familles n'aura pas suffi : la demande de création d'une commission d'enquête parlementaire, formulée par la Cimade, n'a pas été entendue. Et cela malgré la mobilisation de nombreux élus et une pétition qui a rapidement recueilli plus de 16 000 signatures de citoyens, associations, collectifs et syndicats.

Le constat était là ; preuve devait en être faite. La Cimade a donc décidé d'initier une vaste enquête citoyenne afin de faire toute la lumière sur cette opération. A partir d'observations de terrain menées par ses militants et d'analyses de professionnels, la Cimade rend public le 5 avril les conclusions de cette enquête, dans un rapport qui détaille les conditions de l'application de cette circulaire, selon les préfectures, témoignages à l'appui. Plusieurs familles ont accepté d'apparaître à visage découvert, afin de démontrer que les décisions dont elles sont victimes ne correspondent à aucune autre logique que celle du chiffre.

L'analyse détaillée de chaque critère de régularisation démontre leur manque de pertinence et leur imprécision. Laissant à chaque préfet une marge de manœuvre extrêmement importante, ils ont été appliqués de manière inégale d'un département à l'autre mais aussi au sein d'une même préfecture. A mi-parcours, une fois les quotas de régularisation fixés, leur caractère flou et subjectif a servi de variable d'ajustement pour rejeter des milliers de dossiers.

L'étude approfondie des refus de régularisation notifiés par les préfectures révèle un déni de transparence. Souvent laconiques voire stéréotypés ils ne permettent pas de comprendre les motifs des refus et amplifient le sentiment d'injustice et d'arbitraire que ressentent aujourd'hui les familles. Iniquité des critères, quotas implicites, déni de transparence, l'application de la circulaire du 13 juin 2006 n'est que le reflet de la maltraitance quotidienne et ordinaire dont sont victimes les étrangers. A l'heure où va être élu le prochain gouvernement et où les arrestations ont lieu jusque devant les écoles, par la publication de ce rapport, la Cimade interpelle les responsables politiques sur cette situation inacceptable et les mesures d'urgence qui doivent être prises au plus vite.

Patrick Peugeot

Président de la Cimade

Le rapport : [http://www.cimade.org/downloads/Cimade\\_Rapport\\_circulaire.pdf](http://www.cimade.org/downloads/Cimade_Rapport_circulaire.pdf)

<http://www.cimade.org/>

---

## **LA PENSEE ET L'ACTION**

*mercredi 18 avril 2007*

La pensée et l'action sont deux choses distinctes, et pourtant en relation étroite. Les actes des êtres humains, en particulier de ceux qui agissent sérieusement, sont d'abord pensés selon certaines motivations. L'acte vient ensuite. L'efficacité de la pensée n'existe pas sans l'action, et l'action naît de la pensée et de la motivation. D'une certaine manière, il est assez difficile de séparer les deux et d'essayer de savoir, par exemple, si une action isolée est positive ou négative.

Notre nature humaine nous donne le pouvoir de changer le futur; elle nous impose aussi de vivre en société. Une communauté implique une combinaison d'individus, où pourtant seules les initiatives individuelles donnent la possibilité d'apporter au groupe de nouvelles idées, de modifier certains points de vue.

Tout dépend véritablement de l'action individuelle.

Je crois que dans le futur immédiat, la religion restera une force influente et un facteur important dans la société. Ainsi que toute activité de l'homme, à moins d'être guidée par des sentiments humanistes, la religion peut devenir destructrice, comme peuvent l'être la science et la technologie.

Il n'y a rien d'intrinsèquement nuisible dans la technologie ou dans la religion; tout dépend de l'usage qu'en fait l'esprit humain. Si nous mettons notre esprit au service de fins mauvaises, la religion, comme la technologie, peut devenir un fléau; tandis qu'utilisées à bon escient, toutes deux s'avèrent d'un immense secours pour l'humanité.

Tenzin Gyamtso – XIVème (et actuel) Dalaï-Lama

(Paroles des Dalaï-Lamas, présenté par Gilles Van Grasdorff, Editions Ramsay, 1996)

---

## **POUR UNE SOCIÉTÉ PROSPÈRE**

*dimanche 22 avril 2007*

« Le métier que nous faisons, c'est le moyen de gagner notre vie, mais c'est aussi notre contribution à la société dont nous sommes dépendants. Il y a d'ailleurs entre la société et nous une action réciproque. Si la société prospère, nous en profitons, et si elle se porte mal, nous en pâtissons.

L'économie de la France est liée à celle de l'Europe, et celle de l'Europe à celle du monde. Nos sociétés modernes dépendent étroitement les unes des autres, et le comportement de chacun a une influence sur celui de tous.

En disant que la bonne santé de la société se répercute naturellement sur chacun de nous, je ne sous-entends pas qu'il faut sacrifier son bien-être personnel à celui du groupe. Je dis simplement que les deux sont inséparables.

En outre le bonheur et le malheur des humains ne reposent pas uniquement sur la satisfaction des sens. Ils ont aussi, et surtout, une composante mentale.

Le plaisir profond que procurent une peinture ou une œuvre musicale montre le rôle important, chez les êtres humains, de la satisfaction intérieure par opposition aux plaisirs plus grossiers des sens ou à la possession d'objets matériels.

Néanmoins, cette satisfaction repose pour une grande part sur les perceptions de l'ouïe ou de la vue, et ne peut donc fournir qu'un bien-être temporaire.

L'essentiel est le contentement intérieur. Ne renoncez pas aux nécessités les plus élémentaires. Nous avons tous droit au minimum. Nous en avons besoin, et nous devons nous assurer que nous l'obtenons. Si pour cela il faut contester, contestons. S'il faut faire la grève, faisons-la. Mais ne tombons pas dans une attitude extrême. Si intérieurement nous ne sommes jamais satisfait et voulons toujours plus, nous ne serons pas heureux, il nous manquera toujours quelque chose.

Le bonheur intérieur n'est pas assujéti aux circonstances matérielles ou à la satisfaction des sens. Il prend sa source dans notre propre esprit. Reconnaître l'importance de ce bonheur-là est capital. »

Tenzin Gyamtso, Conseils du cœur, Presses de la Renaissance, 2001

---

## **LE BONHEUR**

*mardi 24 avril 2007*

« Le bonheur confond le présent et le futur, l'être et le devenir. Il est une attitude intérieure où se mêlent joie débordant sur toute la réalité de l'instant et dynamisme emportant vers un demain souhaité ; il est à la fois éblouissement et espoir.

Si le plaisir nous est procuré par notre corps, le bonheur, lui, est une harmonie de toute notre personne. Le plaisir peut apporter sa contribution à cette harmonie ; mais ce n'est qu'une contribution. Si le plaisir est par trop puissant, capable de submerger la totalité de l'être, il peut au contraire détruire cette harmonie ; alors que l'absence du plaisir désiré peut apporter une sérénité qui est une des formes du bonheur.

Le bonheur est toujours un état personnel.

Chacun a droit, non au bonheur, mais à une organisation collective qui ne mette pas d'obstacles à sa poursuite. De même nous ne pouvons prétendre au « droit à la santé », car cette santé dépend de nombreux facteurs sur lesquels la société n'a pas de prise; nous pouvons par contre exiger le « droit aux soins », qui ne dépend que du bon vouloir collectif.

Mais la société ne peut assurer le bonheur de chacun.

Elle peut en revanche supprimer nombre de causes de malheur, d'où l'exigence d'égalité.

Manifester son bonheur est un devoir; être ouvertement heureux donne aux autres la preuve que le bonheur est possible. »

Albert Jacquard, Petite Philosophie à l'usage des non-philosophes, Calmann-Lévy, 1997

---

## **LA FAMINE SUR LA PLANETE EST UN MASSACRE**

samedi 28 avril 2007

"Figure tutélaire du documentaire d'Erwin Wagenhofer, *We feed the world*. Le marché de la faim, Jean Ziegler, rapporteur spécial des Nations unies sur le droit à l'alimentation et auteur d'ouvrages décrivant l'ordre meurtrier de notre monde (dernier titre paru, *l'Empire de la honte* chez Fayard), dénonce le scandale de la faim dans un monde d'abondance et les mécanismes de cette tragédie planétaire. Il répond aux questions de l'humanité.

Selon les chiffres de la FAO (l'Organisation mondiale pour l'agriculture et l'alimentation) de 2006, plus de 850 millions de personnes sont en permanence gravement sous-alimentées dans le monde. Et la situation s'aggrave alors que notre production, nos richesses augmentent d'année en année... Toujours selon la FAO, le monde pourrait nourrir normalement 12 milliards de personnes, soit presque deux fois l'ensemble de la population mondiale. Toute personne qui meurt de faim ou de ses suites est assassinée. Or cette tuerie évitable qui coûte la vie à quelque 100 000 personnes par jour est non seulement criminelle mais elle est, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, sans aucune nécessité. C'est un massacre absurde et inutile perpétré par l'ordre mondial du capital financier globalisé.

Aujourd'hui, 55 % de la population mondiale vit en milieu rural. Et c'est elle qui est la plus fortement touchée par la faim ! La faute en incombe à l'ordre économique créé par les grandes compagnies de l'agroalimentaire appuyées par les États du Nord et leurs subventions agricoles. L'année dernière, les pays industriels de l'OCDE ont distribué près de 350 milliards de dollars de subventions à leur agriculture (à la production et à l'exportation). Résultat : sur les marchés du tiers-monde, les produits en provenance des pays du Nord se vendent jusqu'au tiers du prix des productions locales.

Les agriculteurs des pays pauvres peuvent se tuer à la tâche, ils sont incapables de battre ces prix lourdement subventionnés.

La première chose à faire pour les pays du Sud est de mener une politique de « souveraineté alimentaire ». En clair, donner dans chaque pays la priorité à la production vivrière. Cela signifie que les États doivent investir dans leur agriculture.

Aujourd'hui, 90 % de la production agricole mondiale est non-OGM et pourtant elle pourrait nourrir deux fois la population mondiale... Parfois subventionnés par les États des pays pauvres eux-mêmes, les OGM créent une des pires formes de servage moderne puisqu'une fois utilisées, les semences OGM ne peuvent pas être replantées, ou si elles peuvent l'être, ce sera au prix du paiement de droits que les compagnies viendront réclamer aux paysans. Au-delà des risques encore inconnus pour la santé, l'usage de ces semences livre les paysans des pays pauvres pieds et poings liés aux sociétés transcontinentales privées, comme Monsanto, Nestlé et Pioneer."

Entretien réalisé par Ramine Abadie, pour lire l'article en entier : © L'Humanité

---

## **EXPLOITATION INJUSTE**

Mardi 22 mai 2007

« Dans le contexte économique actuel, l'accent est souvent mis exclusivement sur la production, la productivité: produisez, produisez, produisez! Et lorsque l'économie les sociétés procèdent à des licenciements, les salariés qui restent doivent assumer plus de responsabilités. Le travail devient alors encore plus stressant pour ceux qui restent. Comment conserver un sentiment de calme et satisfaction intérieure quand tout autour de vous ne parle que de production et de profit? Avez-vous des suggestions pour ce type de situation, ce type de pression ou de stress?

Le dalaï-lama rit :

Howard, certaines de vos questions sont vraiment impossibles! C'est comme si vous me demandiez comment des individus qui sont en enfer peuvent apprendre à pratiquer la patience, la tolérance et la tranquillité. Il n'existe pas toujours de réponses faciles.

Ces gens ne disent-ils pas tout simplement "je ne peux pas le faire" dès le début car on les licencierait.

Il me semble que cela renvoie à l'appréciation de nos propres limites. Si votre patron vous donne encore plus de travail, et si cela dépasse vos capacités, alors il faut protester. Il faut dire "c'est trop de travail" et parler pour essayer de le réduire. Et si cela ne fonctionne pas, alors peut-être faut-il changer de travail.

Surcharger les gens, c'est tout simplement ne pas se soucier de ce qui leur arrive. Même le fait de surcharger une bête de trait est un manque de respect envers cette vie. C'est donc de l'exploitation, donc injuste.

C'est un vrai problème. C'est comme dans le cas de notre pays: nous sommes honnêtes, nous ne sommes pas anti-Chinois, mais les Chinois nous accusent de tout un tas de choses et utilisent la contrainte physique au Tibet. Dans ces circonstances, ils ont légalement tort, nous avons raison, mais c'est nous qui souffrons. Nous sommes battus. Dans de telles conditions, essayer d'obtenir une certaine mesure de satisfaction, une certaine tranquillité d'esprit, voilà qui est difficile!

Nous devons combattre l'injustice, mais il nous faut aussi trouver des moyens d'y faire face intérieurement, apprendre à nos esprits à rester calmes, à ne pas développer de la frustration, de la haine ou du désespoir. C'est la seule solution. Nos systèmes de croyance nous aideront peut-être, que l'on ait foi dans le karma ou en Dieu, mais nous pouvons aussi utiliser notre intelligence humaine pour analyser la situation et essayer de la voir sous un autre angle. Cela peut être utile »

Le Dalaï Lama & Howard Cutler, *L'art du bonheur 2*, Editions Robert Laffont, 2004

---

## **REPONDRE AUX DEFIS QUE NOUS PROPOSE NOTRE SOCIETE ET SA COMPLEXITE**

Vendredi 1<sup>er</sup> juin 2007

« Les entreprises de notre temps ne peuvent plus se permettre le gaspillage d'énergie et de créativité dans les jeux de pouvoirs. L'heure est à la mise en commun des compétences, aux dynamiques de réseaux. n s'agit aujourd'hui de se placer,

non plus au-dessus ou en dessous des autres, mais en soi et en relation horizontale avec les autres. Ni diplômes, ni QI ne feront la différence, mais nos intelligences intrapersonnelle et interpersonnelle.

Seul l'accès à nos émotions vraies peut nous permettre de répondre aux défis que nous propose notre société et sa complexité. »

Isabelle Filliozat, L'intelligence du cœur, Editions Jean-Claude Lattès, 1997

---

### **JE M'ABIME, JE SUCCOMBE...**

*mardi 5 juin 2007*

Dans le bouddhisme la source de nos difficultés viennent des trois poisons auxquels on est soumis : l'attrance, le rejet et la neutralité. Roland Barthès dans ses Fragments d'un discours amoureux (Editions du Seuil, 1977), nous montre bien comment, dans le processus amoureux, ils permettent tous de « succomber » pour éviter la réalité.

Il nous montre bien qu'un même mot peut présenter aussi bien la fusion avec l'objet de notre attrance amoureuse que son rejet : « S'ABIMER. Bouffée d'anéantissement qui vient au sujet amoureux, par désespoir ou par comblement. »

Mais cet anéantissement peut aussi être d'un point neutre sans excès d'attrance et de rejet : « Parfois, le malheur ou la joie tombent sur moi, sans qu'il s'ensuive aucun tumulte: plus aucun pathos: je suis dissous, non dépiécé; je tombe, je coule, je fonds. Cette pensée frôlée, tentée, tâtée (comme on tâte l'eau du pied) peut revenir. Elle n'a rien de solennel.

Ceci est très exactement la douceur. »

Il nous expose bien cette non-vigilance à la réalité qu'il y a dans cet abîme, mais aussi ce manque de responsabilité que cela crée : « L'abîme est un moment d'hypnose. Une suggestion agit, qui me commande de m'évanouir sans me tuer. De là, peut-être, la douceur de l'abîme: je n'y ai aucune responsabilité, l'acte (de mourir) ne m'incombe pas: je me confie, je me transfère (à qui? à Dieu, à la Nature, à tout, sauf à l'autre). »

Il nous dit que cette fuite est perte de responsabilité, c'est pourquoi je crois le bouddhisme par ses enseignements nous montre à l'opposé les responsabilités démocratiques que nous devons prendre d'une manière non-violente, ne pas fuir, être vigilant. C'est une telle implication qui, par exemple, m'a amenée avec d'autres amis à créer un blog de vigilance politique (Inventerre) pour éviter la fuite et assumer ses responsabilités :

« L'abîme n'est-il qu'un anéantissement opportun? Il ne me serait pas difficile de lire en lui non un repos, mais une émotion. Je masque mon deuil sous une fuite; je me dilue, je m'évanouis pour échapper à cette compacité, à cet engorgement, qui fait de moi un sujet responsable.. je sors: c'est l'extase. »

---

### **IL NE SUFFIT PAS DE PRIER**

*Lundi 25 juin 2007*

« Il ne suffit pas de prier. Le monde est en guerre. Plus de la moitié de l'humanité manque de l'essentiel. Vous vous dites chrétiens... alors vous devez savoir que la foi conduit à prendre des risques. L'Esprit qui nous a faits croyants nous pousse à être des croyants croyables. Le sommes-nous?

La prière ne peut jamais être expression de la satisfaction, elle ne peut pas non plus se réduire à la demande, même si elle inclut tout naturellement la supplication et la reconnaissance.

La prière est essentiellement dans l'Adoration.

Mais l'Adoration est-elle possible lorsque de toute part montent les périls et que l'humanité a peur pour son avenir? »

Abbé Pierre, Dieu Merci, Editions Bayard-Centurion, 1995

---

### **DENONCER OU PAS ?**

*mardi 10 juillet 2007*

Comme vous le savez sûrement (je ne m'en cache pas) ma sensibilité politique va vers une organisation de la société plutôt libertaire. C'est à dire qui ne donne pas trop de pouvoir à une personne ou un groupe spécifique ce qui favorise en général l'exploitation de la masse par une minorité. Cela implique une conscientisation de chacun afin que de rendre chaque individu acteur de son existence pour favoriser des changements qui partent de la base en encourageant l'autonomie, l'auto-organisation, l'auto-gestion. C'est une vision concrète du monde, pas une utopie (ce qui n'empêche pas les utopies car comme le dit Oscar Wilde « La sagesse c'est d'avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit. »). C'est pourquoi face aux dernières élections en France, très inquiet sur la prise démocratique du pouvoir par un groupe, j'ai décidé de créer un blog de vigilance (<http://inventerre.canalblog.com/>) à toute prise de pouvoir excessive, et de résistance en mettant en avant les actions qui vont contre ce système à tendance sinon totalitaire (puisqu'en de forme encore démocratique) au moins centralisateur (une personne dirige tout, on le voit encore alors que notre Président va lui même à Bruxelles à la réunion des ministres des finances).

Mais la question que nous nous posons aujourd'hui, c'est de faire un tel blog qui montre les abus, n'est ce pas s'enfermer dans une vision négative et finalement nourrir celle ci ? Et par ailleurs passer du temps à dénoncer qui n'est pas du temps passé à construire ? L'exemple cité pour mettre en cause cela est d'ailleurs le site <http://www.onnouscachetout.com/> qui s'est arrêté pour favoriser le site <http://www.onpeutlefaire.com/38>

Je n'ai pas encore la réponse, puisque la discussion est en cours, mais je me suis replongé dans Tarthang Tulku (L'Ouverture de l'Esprit, les clés de l'énergie et de l'épanouissement, Editions Dervy, 1992) :

« Il est extrêmement important d'apprendre à utiliser notre esprit pour rendre notre vie saine et équilibrée. On insiste beaucoup aujourd'hui sur l'influence de l'environnement sur notre santé et nos états d'esprit, mais on comprend peu l'influence de nos états d'esprit sur l'environnement. Quand nous comprenons la nature de l'esprit, nous pouvons aborder le problème de la vie

avec une sûreté et une intégrité qui donnent une qualité saine à tout ce que nous faisons. Nos relations mutuelles avec le monde autour de nous sont sans heurts et fluides. »

Les questions restant en cours, étant : ne pas dénoncer, n'est ce pas favoriser ? Travailler sur son esprit, n'est ce pas perdre espoir dans la construction humaine de groupe ?

---

## **ETHIQUE BOUDDHISTE**

*lundi 27 août 2007*

Le bouddhisme est à la mode (même si cela aurait tendance à diminuer peut être actuellement ?) car il paraît une doctrine de bien être que l'on souhaiterait tous mettre en pratique dans cette vie qui nous stresse et peut nous détruire. Mais il ne faut pas se leurrer, ce n'est pas une voie de « relaxation » (même si elle peut en avoir les effets), une voie qui permet un mieux être physique et matériel mais plutôt un engagement personnel vis à vis de la vie en général.

« Le principe fondamental de l'éthique bouddhiste est d'aider les autres, et si cela n'est pas possible il faut au moins veiller à ne pas faire le mal » nous dit le Dalaï Lama.

En fait, dans la suite du texte le Dalaï Lama nous explique qu'on pourrait mettre cette éthique sur trois plans différents

Le 1<sup>er</sup> plan correspondrait à une éthique de libération individuelle. C'est à dire qu'on essaye de ne pas pratiquer d'actes qui nous soient négatifs et même de pratiquer des actes qui nous soient positifs (toujours en respectant le principe minimum de ne pas nuire à autrui). Ces actes pourront concerner le corps (prendre soin de son corps, ne pas le maltraiter, par l'alimentation, l'hygiène de vie en général etc...) que les émotions et l'esprit en l'humain (dans le but d'atteindre l'état d'Eveil)

Le 2<sup>ème</sup> plan est celui d'une éthique qui a souci des autres (c'est l'éthique de ceux qu'on appelle les Bodhisattvas, ceux qui agissent pour sauver tous les êtres). Pour éviter de sombrer dans l'égoïsme du 1<sup>er</sup> plan (ce qui ne devrait normalement pas être possible, compte tenu du principe général) toute la pratique va être de poser des actes positifs pour sauver des êtres. C'est être capable de faire la mesure entre une vie (la notre) et les milliards de vies des autres humains et voir de quel côté penche la balance. C'est une vie de compassion, étymologiquement qui veut dire : qui entre dans la souffrance des autres êtres pour mieux les aider à s'en sortir.

Le 3<sup>ème</sup> plan est un plan plus subtil que l'on apprend en pratiquant le bouddhisme tantrique, normalement après avoir déjà acquis par la pratique des bases suffisantes qui nous ont fait prendre réellement conscience de l'impermanence, de l'interdépendance et la vacuité. Ce plan est centré sur ces pratiques spécifiques qui permettent d'imaginer et de développer en soi un état mental et physique tel qu'on puisse aider efficacement tous les autres êtres vivants.

---

## **LE DROIT A LA PARESSE**

*mercredi 26 septembre 2007*

J'ai eu quelques échanges mails sur la « souffrance, la douleur ». Parler d'accepter la souffrance, ne pas lutter contre pour ne pas la « nourrir », de rentrer dans la douleur lors de la méditation, pour certains cela évoque la morale judéo-chrétienne.

En fait il s'agit de tout autre chose. Cette dernière est plus une pression culpabilisante où seule la souffrance permettrait de trouver un bonheur futur (paradis), alors qu'ici il s'agit de trouver une sérénité, malgré la douleur qui peut exister (revoir les 4 Nobles Vérités : le monde est souffrance). C'est opposer culpabilité et jouissance.

Voilà d'ailleurs ce qu'écrivait Paul Lafargue en 1883 et qui peut toujours nous donner à réfléchir de nos jours où on parle sans cesse que pour gagner plus il faut travailler plus :

« M. Thiers, dans le sein de la Commission sur l'instruction primaire de 1849, disait: «Je veux rendre toute-puissante l'influence du clergé, parce que je compte sur lui pour propager cette bonne philosophie qui apprend à l'homme qu'il est ici-bas pour souffrir et non cette autre philosophie qui dit au contraire à l'homme: "Jouis".»

La bourgeoisie, entend étayer de la religion (souffrance et abnégation aujourd'hui) sa suprématie économique et politique.

Elle prend pour idéal de réduire le producteur au plus petit minimum de besoins, de supprimer ses joies et ses passions et de le condamner au rôle de machine délivrant du travail sans trêve ni merci. »

Je mange quand j'ai faim

Je dors quand j'ai sommeil

Le sot se rit de moi

Le sage me reconnaît.

Tsan le Paresseux

---

## **« JE VOUS PROMET LE BONHEUR » (OUI MAIS POUR QUI ?)**

*jeudi 8 novembre 2007*

Nous recherchons tous le bonheur, mais au-delà du contentement des besoins primordiaux, notre idée du « bonheur » se complexifie et les méthodes pour l'obtenir divergent.

Nous avons mis en place des tas d'institutions, professions, outils pour fuir la souffrance & tenter d'obtenir le bonheur :

Instruction, éducation, systèmes sociaux, relations commerciales, art, artisanat, culture, hôpitaux, travail salarié...



Mais les systèmes politiques vont se construire sur des visions plus ou moins élargies de ce bonheur à atteindre et donc favoriser plus ou moins ces institutions. Ainsi le système communiste, va dans l'idéal chercher à ce que l'accès au bonheur et l'arrêt de la souffrance puisse être accessible à tous d'une manière égalitaire. A une autre extrême on pourra avoir un système politique libéral qui cherchera à privilégier une élite (par exemple en donnant une augmentation d'une fois et demi aux personnes au pouvoir) et ne donnant que des miettes aux classes les plus pauvres (par exemple que quelques pourcentages aux revenus les plus bas).

Néanmoins on s'aperçoit qu'il est très difficile sur cette terre d'obtenir un système qui prenne en compte et fasse diminuer la souffrance pour tous. En effet l'ego se nourrissant de pouvoir, dès qu'un groupe d'individus arrive en position de gouvernance il devient dominant et favorise son propre groupe d'appartenance, quelque soit son système politique d'origine. On l'a vu avec les pays qui ont cherché (contre l'avis de Karl Marx au début) à mettre en œuvre le communisme et qui n'ont jamais atteint ce bonheur partagé.

La question est de savoir si l'on doit favoriser une recherche du travail personnel sur l'ego ou d'un travail de fourmi sur le plan social, culturel, relationnel et matériel ? Certainement que la complexité du monde fait que la réponse n'est pas dans le « ou » mais dans le « et » afin que ces deux démarches se nourrissent. Que la démarche spirituelle puisse alimenter en énergie la démarche sociale quand celle ci paraît s'essouffler ou douter.

C'est un esprit paisible et joyeux qui nous aidera à aider les autres, à ne pas s'enfermer ni dans un matérialisme individualiste & égoïste qui ne rend pas heureux, ni dans un découragement nihiliste qui renforce la souffrance.

C'est une véritable révolution intérieure qu'il faut produire afin d'arriver à un réel changement de paradigme extérieur, pour que la vie sur notre planète ne s'arrête pas plus tôt que possible, de par notre fait, car comme le dit le Dalai Lama :

« Regardons autour de nous ce monde que l'on appelle « civilisé » et qui depuis plus de deux mille ans a cherché à obtenir le bonheur et à éviter la souffrance; il l'a fait par de faux moyens: par la tromperie, la corruption, la haine, l'abus du pouvoir et l'exploitation des êtres. Il n'a cherché qu'un bonheur individuel et matériel, en opposant les individus les uns aux autres, les races les unes aux autres, les systèmes sociaux les uns aux autres; il a abouti à une période de peur, de souffrance, de meurtre, de famine. Si en Inde, en Afrique et dans d'autres pays la misère et la famine peuvent régner, ce n'est pas que les richesses naturelles manquent, ce n'est pas que les moyens d'amener un bien-être durable fassent défaut. Mais chacun a cherché son propre profit sans crainte d'opprimer les autres pour ce but égoïste, et ce triste et pitoyable monde en est résulté. La racine de cette civilisation est pourrie, le monde souffre et, s'il continue dans cette voie, il souffrira de plus en plus. »

---

## **ETRE HEUREUX N'EST PAS NECESSAIREMENT CONFORTABLE.**

*dimanche 11 novembre 2007*

J'aime beaucoup les titres des livres de Thomas d'Assembourg et celui ci en particulier.

Souvent on imagine la paix, le bonheur comme un dessin animé de Walt Disney avec les écureuils qui ramassent en dansant les noisettes, les oiseaux qui chantent et le faon qui tête sa mère. La vie n'est pas que cela, elle est aussi parfois difficulté, souffrance, malheur, mort, maladie, conflits.

La paix ne serait donc pas l'absence idéalisée de tout cela, mais l'aptitude au contraire à y faire face.

C'est pourquoi la méditation, véritable entraînement au « faire face », au « voir les choses telles qu'elles sont », à « accepter la réalité sans s'endormir devant », nous amène à considérer TOUTES les expériences de la vie avec équanimité, suivant le terme bouddhiste.

Chaque conflit est comme un paradoxe, un koan, qui nous aide à progresser sur la voie de l'Eveil qui nous permet d'être « comme au dessus », de voir de haut, tout en ayant les pieds dans la situation, cela nous donne une vue « profonde » sur la réalité des choses, vue qui nous aide à ne pas nous laisser répondre par nos conditionnements, mais d'être dans le courant de la vie.

A partir de ce moment, tout devient pierre pour construire notre vie, comme le dit Saint Exupéry dans Citadelle : « Ce n'est pas dans l'objet que réside le sens des choses, mais dans la démarche », ce n'est pas dans les événements ou les individus (positifs ou négatifs) que résident le sens de la vie, mais dans ce que nous en faisons, dans le processus que nous déroulons.

---

## **VOULEZ-VOUS SAUVER LE MONDE ?**

*vendredi 30 novembre 2007*

« Si nous voulons aide le monde, nous devons faire une démarche personnelle ; nous ne pouvons nous limiter à théoriser & à spéculer sur notre destination. Chacun d'entre nous doit découvrir par lui-même ce que signifie une société éveillée ainsi que le moyen de la réaliser. »

Chögyam Trungpa

---

---

## **MANCIÉS**

