

## Enseignement 1/06/2023 Paris

Ajahn Jayasāro

*Traduction: groupe Samaggi*

Les enseignements bouddhistes sont très nombreux, les textes en mentionnent 84 000. Heureusement, nous pouvons les diviser en deux groupes d'enseignements fondamentaux. Le premier groupe d'enseignements concerne une analyse, des déclarations ou des révélations sur la nature des êtres humains, la nature de la vie et la nature du monde dans lequel nous vivons. Le deuxième groupe d'enseignements concerne les implications de ces déclarations. Si nous les acceptons comme des hypothèses de travail pour nous comprendre nous-mêmes et pour vivre au mieux dans le monde, la question qui se pose est la suivante : comment appliquer ces enseignements ? Que doivent-ils signifier dans notre conduite quotidienne et dans la manière dont nous menons notre vie extérieure et intérieure ?

Dans quelques jours, après-demain, ce sera le jour de Visakha Puja, où nous nous souvenons de la naissance, de l'éveil et du parinibbana ou du décès du Bouddha. L'enseignement que le Bouddha a donné juste avant sa mort est un très bon exemple de ces deux groupes d'enseignements ou de ces deux types d'enseignements parce qu'ils tendent à se compléter l'un l'autre. Dans ce dernier enseignement, le Bouddha souligne la vérité indéniable selon laquelle tous les phénomènes conditionnés sont sujets au changement et au déclin. C'est le premier type d'enseignement : l'observation. Dans le deuxième type d'enseignement, il dit : "Par conséquent, ô moines, vous devriez vous perfectionner dans l'attention (heedfulness)". En anglais, "heedfulness" n'est pas un mot très courant de nos jours, mais il signifie techniquement qu'il n'y a pas de séparation entre l'attention et la vigilance. Fondamentalement, parce que tout change en permanence et que ce changement est imprévisible et impossible à connaître, comment vivre dans un monde qui change sans que l'on sache comment il va changer ? Il peut changer de manière désagréable, parfois de manière agréable. La réponse du Bouddha est qu'il faut être présent à l'expérience, il faut être vigilant et attentif à tout ce qui doit être fait.

Si l'on considère les Quatre Nobles Vérités, la première noble vérité est que la vie n'est pas facile. Il y a toujours quelque chose qui n'est pas tout à fait parfait, pas tout à fait satisfaisant. Le bonheur que nous connaissons est fragile et susceptible de changer. Nous éprouvons de la souffrance mentale, de l'inconfort et du malaise. C'est le premier constat. La deuxième observation est que cet état de fait n'est pas dû à un Dieu ou à des Dieux qui nous puniraient ou nous testeraient, il ne s'agit pas d'un plan divin trop complexe pour que nous puissions le comprendre, mais cet état de fait est dû à notre incapacité à nous comprendre nous-mêmes clairement. Nous ne comprenons pas le monde dans lequel nous vivons, non seulement nous ne le comprenons pas, mais nous le méconnaissons. C'est le deuxième constat : il y a une cause intérieure. La troisième observation, la troisième révélation est que nous, êtres humains, hommes ou femmes, avons la capacité de réaliser la vraie paix, le vrai bonheur et la libération de toutes les souffrances. Ces trois observations sont liées au premier groupe d'enseignements. Le quatrième groupe d'enseignements est le suivant : si vous pouvez accepter ces hypothèses, comment devriez-vous vivre votre vie ou que devriez-vous faire à ce sujet ? Le Bouddha dit qu'il faut se lancer dans une éducation holistique complète de chaque aspect de sa vie, de sa conduite, de ses émotions et de sa pensée. Il a appelé ce système d'éducation l'Octuple Sentier.

Je soutiens que la plupart des religions, en particulier celles qui se sont développées au Moyen-Orient, sont essentiellement des systèmes de croyance et que la foi est le pilier central de ces religions ; en fait, les mots religion et foi sont généralement utilisés de manière interchangeable de nos jours. C'est ainsi que la plupart des gens comprennent qu'une religion est essentiellement une question de foi. Ma thèse, ma proposition est que les religions qui se sont développées en Inde, en particulier le

bouddhisme, constituent une famille différente ou une espèce différente de religion. Au lieu d'être un système de croyances dans la famille des religions, c'est un système d'éducation. Le bouddhisme est, je dirais, une religion, mais c'est une religion différente. Il s'agit essentiellement du système d'éducation le plus complet et le plus profondément efficace que le monde n'ait jamais connu.

Dans les religions fondées sur un système de croyances, la foi signifie que vous avez deux choix : vous croyez ou vous ne croyez pas, c'est tout, et plus vous avez de foi, mieux c'est. Dans le bouddhisme, la foi tient dans la capacité humaine pour cette éducation, la capacité humaine pour la libération, la capacité humaine pour la sagesse et la compassion. Ces choses peuvent être développées. Dans le bouddhisme, la foi ne s'arrête pas là, elle mène à l'action, car si vous croyez que vous pouvez abandonner et vous libérer de l'avidité, de la haine et de l'illusion, alors vous vous engagez. Vous devez essayer de voir si ce que vous croyez est vrai ou non. Si vous croyez que vous pouvez développer toutes sortes de qualités de bonté, de compassion, de patience et ainsi de suite, vous devez essayer de voir si c'est vrai. La foi bouddhiste conduit donc à l'effort, c'est là son trait distinctif.

Comment la foi grandit-elle, y a-t-il un espace pour mûrir dans le bouddhisme ? Bien que les enseignements du Bouddha se situent à différents niveaux, certains sont immédiatement accessibles. Il existe des pratiques simples que vous pouvez développer dans votre vie quotidienne et, ce faisant, vous mettez à l'épreuve les hypothèses du Bouddha et ses suggestions sur la meilleure façon d'entraîner et d'éduquer l'esprit. La progression consiste alors à dire "Oh oui, j'ai essayé cela, oui le Bouddha avait raison", "Oh oui, j'ai fait cela, cela a rendu ma vie un peu meilleure" ou "J'ai fait cela et oui il y a un peu moins de souffrance", de sorte que vous recevez ce flot constant de "oh oui pour cela", "oui cela fonctionne vraiment", "Oh oui ! oh le Bouddha avait raison". Vous ne vous contentez pas d'accepter ce "oui, le Bouddha sait tout", vous vous dites "le Bouddha fait des propositions sur ma vie et sur ce que je peux faire, sur mon potentiel en tant qu'être humain, et quand je les mets à l'épreuve, elles se confirment à l'épreuve de l'expérience" et c'est là que la foi entre en jeu dans le bouddhisme.

J'aimerais vous donner un exemple de cette approche intégrée de la pratique bouddhiste. L'envisager comme un système d'éducation permet de comprendre le rôle que joue la méditation, ses forces et ses limites, et comment la méditation bouddhiste n'aura vraiment le résultat libérateur que nous espérons d'elle que si elle est intégrée à tout ce processus d'éducation de notre conduite, de nos émotions, de notre pensée et de tous les aspects de notre vie.

Nous sommes des animaux sociaux, nous vivons ensemble mais nous avons des défauts, nous avons de l'avidité, de la jalousie, de l'égoïsme, etc. Comment pouvons-nous vivre ensemble en harmonie étant donné que nous avons ces émotions négatives que nous ne pouvons souvent pas nous empêcher d'exprimer et qui créent des problèmes et de la souffrance pour nous-mêmes et pour les autres ? Comment aborder ce problème ?

Nous commençons par dire : "Quelle est la ligne de fond absolue ?" Avant toute chose, de quoi avons-nous besoin dans les familles et les communautés pour nous épanouir, pour que notre pratique de la méditation se développe et pour que le Dhamma grandisse dans nos vies ? La réponse est la sécurité, nous devons nous sentir en sécurité. Même si vous avez un maître qui est arahant et que vous connaissez toutes les techniques de méditation les plus profondes, si vous ne vous sentez pas en sécurité, ou si vous ne sentez pas que vos enfants sont en sécurité ou que votre famille est en sécurité, vous n'irez pas très loin dans la pratique du Dhamma.

Nous abordons cela dans les trois domaines dont j'ai parlé : dans le domaine de notre conduite, dans le domaine de nos sentiments et de nos émotions, et dans le domaine de notre pensée et de notre compréhension.

Nous pouvons observer qu'en tant qu'êtres humains, nous avons les instincts de tous les autres animaux du monde, nous avons des instincts animaux, nous sommes des animaux, mais nous avons aussi une exception spéciale : nous pouvons, pour certaines raisons, ne pas agir selon nos instincts, nous ne sommes pas les esclaves de nos instincts. Par exemple, vous entrez dans une pièce, vous voyez quelque chose et vous vous dites "j'ai vraiment envie de ça", vous avez donc cet instinct et "oui, j'aime vraiment ça", est-ce que vous le prendriez ? et je suppose que tout le monde, j'espère, tout le monde ou presque ne le prendrait pas, mais pourquoi si vous le voulez ? Il y a des raisons qui peuvent primer sur l'instinct : "Oui, mais ce n'est pas à moi, ça ne m'appartient pas" ou "le propriétaire ne serait pas content" ou "mes parents m'ont dit de ne pas faire ce genre de choses". C'est tout à fait évident et normal, mais cette capacité peut être entraînée et développée. Ce sera donc l'une de nos principales ressources pour créer une communauté sûre, confiante et saine.

Nous prenons des préceptes, les préceptes sont des limites volontaires que nous acceptons et que nous nous engageons à respecter en tant qu'entraînement. Lorsque nous prenons un précepte, nous faisons un vœu, nous disons "Je m'engage à entraîner ma conduite, par exemple en ne faisant de mal à aucun autre être vivant", c'est donc une méditation, une pratique, une culture de la bonne conduite. Ainsi, les personnes qui vous entourent, votre famille et votre communauté sont en sécurité. Par exemple, vous dites : "Écoutez, j'ai encore de la colère, je m'emporte parfois et j'ai de l'agressivité, mais j'y travaille. C'est un projet à long terme, mais à court terme, pour aujourd'hui, peu importe à quel point je suis en colère contre vous et à quel point je me sens agressif, je promets de ne pas vous maltraiter physiquement ou verbalement, quelles que soient les circonstances". Ce n'est pas facile, mais c'est faisable.

Ce n'est pas être idéaliste mais dire "Maintenant je suis bouddhiste, c'est l'amour et la compassion pour tout le monde, je serai toujours bienveillant envers chaque être." Vous ne pouvez pas prendre la décision d'être bienveillant et plein de compassion, vous ne pouvez pas prendre la décision de ne pas vous mettre en colère. Cependant, vous pouvez prendre une décision sur la façon dont vous agissez en fonction de cette colère.

Si quelqu'un vous dit "Comment vous sentez-vous ?", vous vous sentez bien, vous vous sentez en sécurité et le Bouddha dit qu'en respectant les préceptes, nous offrons le don de la sécurité. Le don de la sécurité est le plus beau don que vous puissiez faire à vos proches, aux personnes avec lesquelles vous vivez et avec lesquelles vous passez votre vie. Le respect des préceptes est appelé *mahādāna*, le plus grand des dons.

En prenant cinq préceptes, ces cinq préceptes deviennent votre principal objet de méditation dans la vie quotidienne, l'objet principal de la réflexion et de la pleine conscience. Alors, comment faire pour être attentif dans la vie de tous les jours ? Lorsque vous ne pouvez pas fermer les yeux et méditer sur votre respiration, cela signifie que vous entretenez ces différents rappels. Dans ce cas, si vous avez ces cinq réflexions de ne pas faire de mal, de ne pas voler et de ne pas tricher, de ne pas commettre d'adultère ou de ne pas tromper votre partenaire, de ne pas mentir et de ne pas consommer d'alcool ou de drogues, alors vous êtes sur la bonne voie. Même si vous perdez votre pleine conscience et que vous vous laissez entraîner par des choses, c'est récupérable, ce n'est pas un gros problème, mais dès que vous faites des compromis sur l'un de ces préceptes, il est très difficile pour votre pratique de la méditation de se développer réellement.

Chaque fois que l'on a l'intention d'enfreindre un précepte, la pleine conscience du précepte apparaît dans notre esprit et nous nous réveillons en nous demandant : "Qu'est-ce que je fais là ?" La pleine conscience vous permet donc d'examiner si ce que vous vous apprêtez à faire ou à dire est en harmonie avec vos valeurs fondamentales, vos objectifs et vos aspirations. La pleine conscience vous permet de vous arrêter et d'évaluer, c'est le travail préliminaire de la sagesse, l'évaluation : "Qu'est-

ce que je fais en ce moment ?", "Est-ce que je veux vraiment faire cela ?", "Qu'est-ce que je dis en ce moment ?". La pleine conscience des préceptes permet de s'arrêter et d'évaluer.

Chaque fois que vous avez l'intention d'agir et de parler d'une manière inappropriée et que vous n'agissez pas en conséquence, cette intention est affaiblie parce que vous ne la nourrissez pas. C'est un peu comme un muscle : si vous n'utilisez pas un muscle particulier, il s'atrophiera, il ne disparaîtra pas mais il s'atrophiera. L'intention de nuire, de blesser, de faire quoi que ce soit parce que nous refusons systématiquement d'agir s'affaiblit. C'est ainsi que l'extérieur affecte l'intérieur, nous sommes tous conscients que l'intérieur affecte l'extérieur, mais c'est à double sens. Le fait de se comporter de manière cohérente dans les limites que l'on a volontairement adoptées réduit l'état mental malsain, l'affaiblit.

Lorsque l'on est capable de maintenir ces préceptes, même au milieu de la pression et de la tentation de les enfreindre, on commence à ressentir du respect et de l'estime de soi, on commence à s'aimer beaucoup plus et une grande partie de la culpabilité, de la honte, de l'anxiété et du dégoût de soi qui découlent d'un mauvais comportement est maintenant éliminée de l'esprit. Les techniques de méditation que nous appliquons sont donc plus efficaces parce que nous réduisons les obstacles au développement d'états mentaux sains et de la pleine conscience, de samatha et de vipassanā.

Nous pouvons donc prendre la décision et l'engagement ferme de respecter les préceptes et d'être attentifs, mais cette pratique ne nous permet pas de traiter en profondeur les causes sous-jacentes. Nous devons également développer notre culture intérieure et c'est là que les pratiques de méditation prennent tout leur sens.

C'est l'idée générale de ce qu'est la méditation, il y a tellement de techniques différentes, mais si nous revenons aux enseignements des principes fondamentaux, le plus succinct est que la souffrance naît de l'ignorance et de toutes les souillures qui naissent de l'ignorance, et que la libération et le vrai bonheur naissent du développement des vertus et des qualités mentales saines. La souffrance est donc le résultat de qualités mentales négatives, la fin de la souffrance est le résultat de la culture de qualités mentales positives. C'est la présentation la plus simple.

C'est la première catégorie dont je parlais au début, ce sont des hypothèses vérifiables sur la condition humaine. Alors, que pouvons-nous faire à ce sujet ? Si nous acceptons ces hypothèses, nous devons relever quatre défis. Nous devrions donc nous intéresser à la manière dont nous pouvons empêcher les états mentaux malsains ou négatifs qui ne sont pas encore présents dans notre esprit de se manifester. C'est ce qu'il y a de mieux, on ne les laisse pas du tout s'installer dans notre esprit. Mais comme ce n'est pas si facile, si ces états mentaux apparaissent dans notre esprit, que faire ? Comment pouvons-nous en lâcher prise ? Troisièmement, comment amener dans notre esprit les états mentaux bons, positifs et sains qui n'y sont pas encore ? Et quatrièmement, comment pouvons-nous cultiver davantage ces états mentaux sains qui existent dans notre esprit ? Ainsi, deux catégories d'hypothèses vérifiables - la souffrance est due à des états mentaux négatifs, la libération est due à des états mentaux positifs - nous conduisent à cette implication : comment pouvons-nous empêcher l'apparition d'états négatifs qui n'ont pas encore surgi ? Comment lâcher prise sur les états négatifs déjà apparus ? Comment introduire dans l'esprit des états mentaux positifs qui n'existent pas encore ? Et comment cultiver ceux qui existent déjà ?

La question est la suivante : existe-t-il une activité humaine qui vous permette de faire ces quatre choses, de vous former et de vous éduquer dans ces quatre domaines en même temps ? La bonne nouvelle est que oui, et cela s'appelle la méditation.

Vous vous donnez un travail, ce doit être un travail très simple, pas complexe. Disons que lorsque vous inspirez, vous savez que vous inspirez, lorsque vous expirez, vous savez que vous expirez et votre première tâche ou défi est : comment puis-je créer une relation entre mon esprit et mon objet de méditation de manière à ce que les états mentaux négatifs qui n'ont pas encore surgi ne se manifestent pas ? C'est donc votre première tâche et, bien sûr, vous n'y arrivez pas, c'est vraiment difficile. Vous en arrivez donc à la deuxième tâche : comment gérer ces états mentaux négatifs une fois qu'ils sont apparus ? En même temps, vous appliquez ou introduisez dans votre esprit des qualités qui n'existent pas encore : la pleine conscience, la compréhension claire, la patience et le contentement, et vous apprenez à en prendre soin une fois qu'elles sont apparues, à les arroser, à les nourrir et à les développer. Lorsque vous méditez, ce n'est pas comme si vous appliquiez une technique pour obtenir quelque chose, c'est une attitude très frustrante pour la méditation. Vous apprenez à éviter l'apparition d'états mentaux qui n'ont pas encore surgi, vous apprenez à gérer les états mentaux négatifs, vous apprenez à introduire systématiquement dans votre esprit des états mentaux positifs sains et vous apprenez à cultiver et à développer davantage les états mentaux sains qui sont déjà là.

Il y a encore beaucoup de choses à dire, mais je veux vous donner la possibilité de me poser des questions ou de m'apprendre quelque chose, et je vous en serais très reconnaissant. Mais le dernier point concerne l'intégration de l'externe et de l'interne, comment ils s'influencent mutuellement. Juste un point sur le facteur de la sagesse dans la méditation. Lorsque vous essayez de créer ce contentement et cet intérêt pour votre objet de méditation au point que vous préférez être avec votre objet de méditation plutôt qu'avec un souvenir ou une fantaisie, c'est à ce moment-là que la méditation commence à progresser, mais lorsque votre esprit s'égaré et que vous vous rendez compte qu'il s'est égaré, ne le ramenez pas tout de suite, mais marquez-le comme impermanent, marquez-le comme insubstantiel. C'est un moyen de donner une dimension de sagesse à la méditation de pleine conscience initiale. Si vous avez un esprit fort et que vous le ramenez à l'objet de la méditation, vous obtiendrez peut-être une très bonne méditation, mais pas beaucoup de compréhension. Mais lorsque l'esprit vagabonde, il suffit de reconnaître que "ceci est trivial, inutile, insubstantiel, impermanent" et de revenir, juste cela, juste un petit repère avant de revenir. C'est ainsi que l'extérieur et l'intérieur, le côté du cœur et le côté de la sagesse se développent en harmonie.

## Questions:

### *La souffrance est-elle un problème individuel ou un problème social ?*

La plupart des gens parlent du bouddhisme en termes de Dhamma, mais dans les enseignements originaux, on parle du Dhamma Vinaya. Les gens ne connaissent pas tellement le mot Vinaya et si vous en avez entendu parler, vous comprenez probablement qu'il s'agit de la discipline des moines bouddhistes, mais Vinaya, dans son sens le plus large, signifie créer les conditions extérieures les plus propices à l'épanouissement des êtres humains dans le Dhamma. Cela inclut les lois, les règlements, les accords, les coutumes et les traditions, toutes les façons dont nous essayons de créer un monde extérieur en harmonie avec nos valeurs fondamentales et notre pratique du Dhammas. Le bouddhisme n'est pas trop axé sur l'individu et je pense que si vous allez à la source primaire des suttas, vous trouverez de nombreux enseignements sur la vie dans le monde et la condition du monde. En Occident, je pense que l'importance excessive accordée aux techniques de méditation a occulté la dimension sociale des enseignements bouddhistes.

Ainsi, sur le plan politique, le Bouddha ne s'est jamais prononcé en faveur d'une organisation politique particulière, il a dit : "Si vous avez une monarchie, voici comment avoir la meilleure monarchie possible en termes bouddhistes, si vous avez une république, voici les principes pour développer une république en accord avec les principes du Dhamma". La seule question sociale au sujet de laquelle le Bouddha s'est montré très franc est le système des castes, c'est-à-dire l'idée que l'on est supérieur ou inférieur uniquement en fonction de la famille dans laquelle on est né ou du statut social que l'on a. Cette idée est en contradiction directe avec le principe bouddhiste selon lequel nous partageons tous le potentiel pour l'éveil, nous partageons tous la responsabilité de nos propres actions, et ce, indépendamment de notre statut social.

***Comment pouvons-nous gérer la tristesse dans notre vie et considérant la souffrance dans notre propre vie, dans le monde qui nous entoure avec les guerres, la mort ? Parfois, je me sens happé par la première Noble Vérité, mais je ne vois pas le bout du chemin.***

Je pense que l'explosion ou l'augmentation de la dépression dans le monde s'explique en partie par le fait que les gens disent que la tristesse n'est pas une bonne chose. Si vous vous sentez triste, c'est que quelque chose ne va pas, que vous devez prendre une pilule ou que vous avez un déséquilibre chimique dans votre cerveau. Mais si vous êtes sensible au monde, il y a beaucoup de choses tristes dans le monde et je pense qu'il est tout à fait normal et naturel de se sentir triste de temps en temps. Cela dit, je dirais que pour beaucoup de gens, le vrai problème est l'excès d'informations. Les gens regardent des clips et des vidéos d'actualité dérangeants, bouleversants, encore et encore, et vous dites : pourquoi ? Est-ce que vous enrichissez votre connaissance de la situation ou est-ce que cela vous aide à trouver un moyen d'y faire face ? Dans de trop nombreux cas, cela ne fait que renforcer ce sentiment d'impuissance et de tristesse. Je recommanderais à la plupart des gens de s'interroger sur la quantité d'informations qu'ils ont besoin de consommer chaque jour, car elles peuvent être vraiment toxiques.

Éteignez tous vos appareils au moins une demi-heure avant d'aller vous coucher et ne les rallumez qu'une demi-heure après votre réveil.

Lorsque nous parlons du monde, qu'est-ce que cela signifie vraiment ? Les gens disent "le monde réel", mais le monde des médias n'est pas le monde réel. Le monde réel, c'est ici et maintenant : votre corps, votre esprit, les gens qui vous entourent, votre famille, vos amis, c'est le monde réel. Si vous regardez le monde sur vos écrans, il y a probablement 90 % de choses tristes et déprimantes, mais si vous regardez votre monde réel, ce qui se passe en vous, dans votre famille et dans votre monde réel, c'est l'inverse, ce n'est pas un endroit si misérable et vous ouvrez les yeux sur la bonté et la bienveillance, juste de petits actes quotidiens de compassion, de considération et de bienveillance. Ce n'est pas de la pensée positive, c'est juste ouvrir les yeux sur des choses qui sont déjà là mais que l'on a négligées. Cela fait contrepoids au monde de l'Ukraine et à tout ce qui s'y passe. Dans mon monde réel, il y a en fait beaucoup de très belles choses qui se passent. Il ne s'agit pas de nier la réalité de ces choses, mais de les équilibrer avec votre expérience immédiate.

L'un des résultats de la pratique de la méditation est que votre esprit devient beaucoup plus fort et plus résilient, mais l'autre aspect est que vous devenez beaucoup plus sensible à la bonté et je pense que pour la plupart des méditants, de petits actes de bonté peuvent leur tirer des larmes parce que leur esprit, grâce à la méditation, devient sensible, ils apprécient la beauté de la bonté, ils voient à quel point la bonté est rare et si belle. C'est l'un des fruits de la pratique de la méditation, l'appréciation profonde de la bonté et de la bienveillance.

Je me souviens, il y a de nombreuses années, que je sortais du monastère, parce que nous méditons très tôt le matin et faisons ensuite la tournée des aumônes en apportant notre bol au village pour

obtenir de la nourriture. Je marchais dans les rizières et il y avait deux garçons qui emmenaient le buffle dans le champ. L'un des garçons a trébuché et l'autre lui a simplement attrapé le bras pour qu'il ne tombe pas. Il s'agissait d'un événement quotidien si normal et pourtant, j'avais les larmes aux yeux. J'ai dit : "Quelle chose merveilleuse ! C'est un être humain qui en aide un autre". C'est un exemple tiré de ma propre vie. Lorsque votre esprit est très calme et clair, c'est voir la bienveillance de tous les jours - pas de grandes choses - juste la bienveillance de tous les jours, c'est tellement inspirant.

Une autre histoire, il y a un peu plus de cinq ans, pour fêter mon 60e anniversaire, j'ai décidé de marcher de Bodhgaya, où le Bouddha atteignit l'Éveil, à Kushinagar, où le Bouddha mourut, soit environ 400 km, en marchant seul, en dormant dans les champs et en allant mendier de la nourriture le matin. C'était une expérience merveilleuse. À mi-parcours, un brouillard très épais est tombé, et le brouillard indien est si épais que l'on ne peut pas voir loin devant soi. Il était environ 6 heures du matin et je marchais dans une ville ou un grand village. À travers le brouillard, j'entendais le bruit de deux femmes qui marchaient dans ma direction et je me disais "Oh là là, quand j'apparaîtrai dans le brouillard, elles vont avoir très peur", mais je ne pouvais pas faire autrement et j'ai continué à marcher. Puis ces dames sont sorties du brouillard et l'une d'entre elles m'a regardé, m'a montré ma tête et a ensuite montré sa tête où elle portait un chapeau. Ce qu'elle disait, c'était "mets un chapeau sinon tu vas prendre froid", comme ma mère. Nous sommes ensuite passés et je me suis dit que c'était la chose la plus étonnante que deux êtres humains se rencontrent sur une route, qu'ils ne s'étaient jamais rencontrés auparavant et qu'ils ne se rencontreraient jamais plus. On pourrait penser que l'étranger serait effrayant, mais tout ce qui est venu à l'esprit de cette femme au moment où elle m'a vu comme ça soudainement, c'est "oh, il n'a pas de chapeau, il va prendre froid" et j'ai pensé "tant que les êtres humains auront cette bienveillance, il nous reste un peu d'espoir dans le monde".

Quand j'étais jeune, mon slogan favori était, et quelqu'un de mon âge le connaît peut-être, vous avez deux choix : faire partie du problème ou faire partie de la solution. Ainsi, lorsque nous entendons ou voyons aux actualités toute la cruauté, l'injustice et toutes les choses terribles qui se passent dans le monde, nous regardons derrière tout cela et que voyons-nous ? Nous voyons des souillures, de la cupidité, de la haine, des préjugés, etc. Que pouvons-nous faire à ce sujet ? Eh bien, nous pouvons dire : "Je ne peux rien faire contre la haine et les préjugés des autres, mais je peux faire quelque chose contre la haine et les préjugés dans mon propre cœur. Je veux faire partie de la solution et non du problème". Lorsque vous voyez ce genre de choses, au lieu d'être déprimantes, elles peuvent être édifiantes dans le sens où tant qu'il y aura de la colère dans le monde, tant qu'il y aura de la jalousie, et ainsi de suite, ces choses perdureront. Alors, que puis-je faire ? Eh bien, tout ce que je peux faire, c'est dire "les autres peuvent être avides mais je ne le serai pas, les autres peuvent être dominés par la haine mais je ne le serai pas, je ferai de mon mieux pour me libérer de ces choses". Il s'agit donc d'aller au-delà des événements déprimants et bouleversants pour découvrir ce qui se cache réellement dans le cœur de chaque être humain et ce que nous pouvons faire, individuellement, pour faire partie de la solution plutôt que du problème.

### ***Avez-vous des suggestions sur les façons habiles de travailler avec les regrets et les remords ?***

Je pense qu'il faut tout d'abord faire la distinction entre la culpabilité et la honte. Ces mots sont compris de différentes manières, mais dans la psychologie bouddhiste, la honte est une qualité positive, c'est une qualité saine et la culpabilité est une qualité négative. La différence entre les deux est que la honte signifie que j'ai fait une mauvaise chose et la culpabilité que je suis une mauvaise personne parce que j'ai fait une mauvaise chose. C'est donc lorsqu'on y ajoute le sens d'un soi qu'elle devient toxique. Reconnaître que l'on a fait quelque chose de mauvais peut être salutaire parce que cela peut nous amener à décider "comment puis-je m'empêcher de faire cela à l'avenir ?". Je pense également que lorsque nous examinons les choses en termes d'états mentaux sous-jacents, on se dit : "Eh bien, ce jour-là, pourquoi ai-je fait cela ?". On se dit : "Eh bien, j'avais juste cette quantité de

pleine conscience, cette quantité de compassion, cette quantité de patience, cette quantité de colère et cette quantité de... alors comment aurait-il pu en être autrement ?" Vous avez accumulé toute cette colère au cours de nombreuses vies probablement et vous n'avez cultivé l'antidote qu'en très petite quantité. C'est ainsi que vient le pardon. Vous vous dites "Eh bien, c'est tout simplement naturel", mais parce que cela ne correspond pas à ce que vous êtes, vous vous dites "Par conséquent, je dois vraiment m'efforcer de réduire ma colère et de cultiver davantage la pleine conscience et la patience afin d'être sûr que cela ne se produise plus."

Parfois, des rituels peuvent être utilisés. Les rituels sont très mal compris, mais ils peuvent être des moyens psychologiques très efficaces pour changer les sentiments d'une personne à l'égard de quelque chose. Dans les cultures bouddhistes, nous faisons de bonnes choses, comme offrir des biens de première nécessité à un monastère ou aller dans un orphelinat et offrir de la nourriture aux enfants, ou faire quelque chose de vraiment bien pour une fondation caritative, puis nous dédions le mérite de cette bonté à la personne que nous avons blessée et qui est maintenant décédée. S'il s'agit d'une personne encore en vie, on peut la contacter et lui présenter ses excuses, mais s'il s'agit d'une personne décédée, un rituel bienveillant peut s'avérer très utile.