

# « DHARMA ET VIE DE COUPLE »

## *Cinq enseignements de Lama Lhundrup*

Maison du Dharma, Croizet, du 22 au 26 août 1997

|   |           |
|---|-----------|
| <b>I. Les relations entre deux personnes, 1<sup>ère</sup> partie .....</b>  | <b>2</b>  |
| La formation d'un couple .....  | 2         |
| Le rôle du karma .....  | 3         |
| Développer l'ouverture et la détente .....                                  | 3         |
| Notre incapacité à vivre seul .....   | 3         |
| Amour, ouverture et indépendance .....                                      | 4         |
| Chercher le bonheur .....   | 5         |
| La pratique : détente intérieure et joie .....                              | 6         |
| Le sens de toute relation .....   | 8         |
| Abandonner « L'idéal romantique » .....                                     | 8         |
| Qu'est ce que l'amour ? .....   | 9         |
| Rappel des buts d'une relation .....  | 10        |
| Nécessité d'avoir un guide spirituel .....                                  | 12        |
| Questions et réponses .....   | 12        |
| <b>II. Les relations entre deux personnes, 2<sup>ème</sup> partie .....</b> | <b>13</b> |
| Récapitulation .....  | 13        |
| Choisir le dharma, au quotidien .....                                       | 14        |
| La pratique de Lodjong .....  | 15        |
| Ne pas se leurrer .....   | 16        |
| Les solutions .....   | 17        |
| Questions et réponses .....   | 17        |
| Le catalyseur .....   | 19        |
| Le piège de la dépendance .....   | 19        |
| Le conjoint : un ami spirituel .....  | 20        |
| La pratique dans une relation .....   | 21        |
| La relation dharmique idéale .....  | 22        |
| <b>III. Vivre seul, en couple ou en communauté ? .....</b>                  | <b>23</b> |
| Ne pas attendre une nouvelle situation pour pratiquer .....                 | 23        |
| Équilibre entre méditation et rencontres .....                              | 25        |
| La pratique en couple .....   | 26        |
| Des amis spirituels qui vivent ensemble .....                               | 27        |
| Réflexion approfondie et engagement véritable .....                         | 28        |
| Dharma et fidélité .....  | 28        |
| La Pratique de couple en retraite .....                                     | 30        |
| La vie en communauté .....  | 31        |
| <b>IV. La Séparation .....</b>  | <b>32</b> |
| L'aide précieuse du Dharma .....  | 32        |
| Les raisons de la séparation .....  | 33        |
| Peut-on éviter la séparation ? .....  | 35        |
| Comment vivre la situation après un divorce, une séparation ? .....         | 37        |
| De la confiance totale à la méfiance totale .....                           | 38        |
| Pour vivre ensemble, il faut faire des compromis .....                      | 38        |
| Questions et réponses .....   | 40        |
| <b>V. Les Enfants .....</b>   | <b>41</b> |
| Un chemin de Bodhisattva .....  | 41        |
| L'enfant naît avec son karma .....  | 42        |
| Accepter ses propres limites .....  | 43        |
| Donner l'exemple en pratiquant .....  | 43        |
| Question: Travailler ou rester à la maison avec les enfants ? .....         | 44        |
| Les cinq vœux de base, la ligne à suivre .....                              | 45        |
| Eduquer d'après les six paramitas .....                                     | 45        |

|  |    |
|--|----|
| Question : Problèmes d'adolescents.....                                      | 45 |
| Question: Existe-t-il un programme pédagogique basé sur le bouddhisme ?..... | 47 |
| Question: Comment trouver du temps pour pratiquer ? .....                    | 48 |
| Question: Jeu ou rapport de force?.....                                      | 49 |
| Quelques conseils des participants.....                                      | 50 |
| Question: Que peut apporter le dharma ?.....                                 | 51 |

## I. Les relations entre deux personnes, 1<sup>ière</sup> partie

### Présentation du stage

Aujourd'hui nous allons voir la relation de couple, c'est à dire les relations entre deux personnes voulant vivre ensemble avec le regard du Dharma et avec quel état d'esprit ils peuvent le faire.

Pendant cette semaine, la succession des 5 enseignements nous montrera ce que le Dharma peut apporter dans une relation de couple et comment il s'intègre dans la vie de famille. Nous verrons également les différentes difficultés que l'on peut rencontrer et quelle attitude adopter afin de pouvoir utiliser les situations pour avancer sur notre chemin.

Avant toute chose, précisons ce que nous entendons par « une vie à deux ». Il ne s'agit pas seulement d'une relation entre un homme et une femme. Les conseils du Dharma dont nous allons parler pour les « couples » peuvent être appliqués dans toutes nos relations - qu'elles quelles soient -. Ils s'appliquent même aux personnes rencontrées dans notre travail, pendant nos vacances, etc., peu importe qui est en face de nous. La vie commune, à deux ou plus, nécessite la pratique du Dharma. Nous allons donc voir quelles sont les bases des relations avec les autres.

### La formation d'un couple

Regardons ce qui, d'ordinaire, est à l'origine de la formation d'un couple, d'une relation à deux, d'une amitié. Dans la plupart des cas, la relation est basée sur la rencontre d'une personne et l'attraction que nous éprouvons à son égard ; cette personne nous plaît. Donc, du point de vue du Dharma, cela commence par une attraction, une fascination, voire même une idéalisation de cette personne. Nous avons d'elle une image très positive et nous souhaitons devenir « ami ». Alors commence cette amitié.

Généralement, dans un premier temps, la relation n'est pas difficile, car nous nous trouvons dans une phase de projection positive. Cette personne nous rend donc heureux. Elle nous rend tellement heureux que nous souhaitons qu'elle soit encore plus proche de nous, le plus proche possible afin de nous rendre heureux continuellement. A ce moment on peut dire que l'attachement commence vraiment.

Souvent, au début d'une relation, il y a juste cette rencontre, cette expérience d'ouverture. C'est surprenant, on n'avait pas pensé que cela pouvait se faire, c'est inattendu. Mais après cette première expérience, on essaye de la retrouver parce que c'était tellement agréable. Donc on va tenter de créer des situations pour pouvoir la revivre. Et c'est là où les problèmes commencent parce que nous avons une idée de comment cela devrait se passer pour que l'on soit aussi heureux que la première fois.

Vous qui connaissez bien le Dharma, vous voyez déjà où je veux en venir. Il est clair que c'est parce que nous développons l'idée de comment cela devrait se passer que les

complications arrivent. Tant que nous pensons que l'autre est celui qui doit nous apporter du bonheur, nous croyons que notre vie s'améliore grâce à son contact. C'est une illusion, bien sûr, mais nous sommes dedans, en plein dedans. Nous souhaitons - tout comme les amis que nous avons autour de nous - que cela nous fasse du bien et que cette personne, avec laquelle nous décidons de vivre, soit la meilleure et qu'elle nous rende heureux dès maintenant et pour toujours.

## Le rôle du karma

On peut voir que cette première rencontre - qu'elle soit agréable ou désagréable - se produit du fait du karma respectif des deux personnes. Deux êtres se rencontrent, chacun avec son karma. Et à cet instant précis, le karma des deux personnes fait que cela se passe bien. Mais ça ne veut pas du tout dire que, lors de la prochaine rencontre, cela se passera de la même manière, parce que le karma évolue, le karma change. S'il y a un fond de karma qui fait que ces deux personnes peuvent continuer une bonne partie du chemin ensemble, bien. Mais ce n'est pas toujours le cas. La première rencontre, ou les premières rencontres, les semaines, les mois qui suivent ne veulent rien dire sur ce karma. Cela ne veut pas dire qu'ils aient celui de rester toute une vie ensemble. Pas du tout. Il y a une grande probabilité pour que le karma change, pour que d'autres de ses aspects surgissent et viennent influencer la relation. Celle-ci ne peut pas rester comme elle est ; elle va évoluer continuellement, de la même manière que notre karma mûrit.

Il est très important de comprendre que le fait de rencontrer une personne, d'avoir une expérience favorable ou agréable ne veut pas dire que le karma qui unit ces personnes est positif. Il s'agit peut-être d'un meurtrier d'une vie antérieure, ou peut être de quelqu'un qui nous a fait beaucoup de mal. Mais au moment de la rencontre, à cet instant, il y a une forte attraction et cela se passe bien. Cependant cela ne présage rien du passé, ni du futur.

## Développer l'ouverture et la détente

Là, quelqu'un de sage va laisser la situation ouverte, sans figer ce qui s'élève, sans se dire : « Ah ! Ça se passe bien, ça va toujours bien se passer ». Non, il va savoir que la prochaine rencontre va être différente, peut-être agréable, peut-être désagréable. Il va rester ouvert, sans saisir ce moment, parce qu'il a compris quelque chose sur l'impermanence et le karma. Il va se dire : « D'accord c'était vraiment un bon contact, une bonne rencontre. J'ai pu m'ouvrir. Il y avait de la chaleur. Je remercie vivement pour avoir fait cette rencontre ». Mais on n'a pas besoin de *remuer la colle* pour en faire une relation qui continue. *Plus il y a de colle* dans une relation, plus il y a de souffrance. Toujours cette fixation, cela étouffe... Pourtant c'est exactement ce que nous faisons. Dès qu'il y a une rencontre positive, nous essayons de revoir cette personne et de créer toute une chaîne de rencontres. Ce n'est pas nécessaire du tout. S'il y avait un peu de détente, si nous étions capable de rester seuls, d'accepter aussi de passer des moments dans la solitude, si nous n'étions pas toujours en train de courir en fuyant l'ennui et la solitude, il n'y aurait pas la nécessité de créer de nouvelles relations ici et là et de s'identifier à ces relations.

## Notre incapacité à vivre seul

La base de tous les conflits dans les relations à deux, dans le couple comme dans les amitiés, est l'attachement, le fait de ne pas pouvoir être seul. C'est donc là qu'est la clef. Le Dharma nous dit : pour vivre en harmonie avec les autres il faut que chacun apprenne à vivre seul. Seuls ceux qui sont indépendants peuvent avoir une vraie amitié, sinon on essaye de créer une symbiose, une dépendance. Et au moment où la relation se termine, à cause de

l'impermanence et de notre karma, il y a de la souffrance. Cela peut-être un deuil très difficile à vivre, le chagrin d'une séparation...Ceci est le miroir de notre attachement, le miroir de notre incapacité à vivre seul.

### **Développer l'autonomie émotionnelle**

Le conseil du Dharma est vraiment de développer l'autonomie émotionnelle. Inutile de mettre un terme à vos relations pour cela. Vous pouvez déjà développer cette autonomie avec vos proches. Il n'est pas nécessaire de se couper de tout le monde. Nous pouvons même faire ce travail au sein de notre couple.

Vous savez bien que, déjà, s'asseoir sur un coussin et rester seul pendant une demi-heure, sans distraction, sans parler, sans avoir besoin d'avoir une deuxième personne qui médite à côté, avec nous, nous apprend un peu ce qu'est l'autonomie. L'indépendance commence par là, par le fait de pouvoir rester seul sans se distraire, sans s'identifier à quelque chose, sans se projeter encore dans un autre travail, dans un autre projet de vie, etc....

L'indépendance, l'autonomie, commencent vraiment par les quelques instants que nous passons seuls, juste avec nous, où nous acceptons la petite solitude qui s'installe, le petit sentiment d'ennui que l'on peut éprouver. La méditation c'est cela : être seul. On s'ennuie, ça fait mal ; on traverse toutes ces situations et on développe la capacité de gérer les situations tout seul, sans s'appuyer toujours sur les autres, sans chercher à se rassurer avec ce que disent les autres.

### **Amour, ouverture et indépendance**

S'asseoir sur le coussin, méditer, se détendre, s'ouvrir, s'accepter soi-même, génère cette indépendance dont nous avons besoin. Et c'est là où l'on apprend à s'ouvrir sans créer la dépendance, sans s'engager dans un lien de dépendance. L'amour c'est cela, c'est la clef de toutes les relations. Il faut développer cette capacité à aimer l'autre sans s'attacher, sans créer la dépendance. L'attachement par définition est la souffrance, alors que l'amour est une ouverture qui nourrit celui qui aime et celui qui est aimé. C'est vraiment une nourriture, un don, un cadeau que l'on se fait mutuellement : « Je donne-je reçois, je donne-je reçois ».

Si l'on reste dans cette ouverture, il n'y a pas d'emprise de l'ego qui saisit l'autre comme étant « le mien », « mon amour ». C'est ridicule cette expression : « mon amour ». C'est l'inverse de ce qu'est l'amour. On ne peut pas posséder quelqu'un qu'on aime. Si on possède quelqu'un qu'on aime, ce n'est plus de l'amour, cela n'a rien à voir avec de l'amour. Aimer et posséder sont deux choses contraires. L'amour donne la liberté. L'amour c'est l'ouverture. L'amour encourage toutes les qualités chez l'autre.

On ne peut pas encourager les qualités chez l'autre si on a peur de le perdre. Si on encourage trop son indépendance, elle va s'en aller. Si on encourage trop son développement intérieur, son karma va mûrir si vite que peut-être, dans un an ou deux, elle va s'en aller et n'aura plus besoin de nous. Quelqu'un qui veut posséder une autre personne va empêcher son développement spirituel parce que cela constitue une menace pour la relation. Il/Elle va penser : « Si l'autre se développe, je vais devoir courir après... Je vais devoir me développer moi aussi pour rester avec elle/lui. » Une angoisse et une peur vont s'élever de ce simple fait. Et ça, ce n'est pas de l'amour mais une attitude possessive.

### **Parents – enfants : amour ou dépendance ?**

Prenons l'exemple d'une mère et son enfant, puisqu'il s'agit bien d'une relation à deux. Normalement l'amour d'une mère se traduit par le fait de nourrir l'enfant, de lui donner toutes les conditions nécessaires pour que finalement il devienne un adulte capable de gérer sa vie tout seul. Quand la mère crée une situation où l'enfant devient complètement dépendant, où il ne peut plus gérer sa vie, où il n'arrive pas, même adulte, à sortir de sa maison et faire des choses tout seul, ce n'est pas de l'amour mais de la dépendance.

Si un père âgé de 70 ans dit à son fils de 50 ans ce qu'il doit faire : qu'il ne devrait pas sortir, qu'il devrait être là pour son anniversaire, s'il est en larme parce qu'il n'a pas téléphoné pendant deux ou trois semaines, etc.... C'est de la dépendance, ce n'est pas de l'amour. Ce sont les soucis et les intérêts personnels qui créent de telles situations. Nous les connaissons tous, nous avons tous vécu de telles situations. C'est très normal, mais c'est du samsara, de la souffrance. C'est par là que toutes les souffrances commencent : par l'attachement, l'attitude possessive, suivi de toute la chaîne des colères, chagrins et des frustrations sans fin.

### **Nos besoins affectifs**

De manière générale, notre problème vient du fait que nous avons des besoins affectifs. C'est bien cela notre problème. En tant qu'homme, j'ai besoin d'être en contact avec les autres, j'ai besoin d'un contact qui me rassure, qui me donne un encouragement, j'ai besoin de chaleur. Et parce que j'ai ce besoin, je tombe amoureux, je fais une projection : « Ah ! Ça c'est la personne qui pourrait tout me donner ». Et cette personne devient pour moi la source de tous les bienfaits, la source de tout bonheur. C'est parce que je projette mes besoins affectifs sur lui/elle, qu'il/elle doit assumer le rôle d'une mère, d'un père, d'un enfant, d'un amant, d'un ami, d'un collègue dans le travail...L'autre doit remplir tous les rôles que je projette sur lui/elle. C'est trop, cela ne va pas. Nos besoins affectifs sont ainsi extériorisés parce que nous ne sommes pas capables de les assumer nous-mêmes.

### **La liberté**

La liberté enseignée par le Bouddha est celle de s'assumer tout seul et d'être véritablement dans l'échange avec l'autre, dans une relation d'indépendance, une relation d'amour véritable où l'on donne, où l'on s'ouvre, où l'on reçoit. On est dans cette ouverture. Et finalement c'est là que nos besoins affectifs sont exaucés, sont finalement comblés. C'est seulement lorsque l'on arrête cette recherche du bonheur, cette quête de l'autre qui nous offrira tout ce dont nous avons besoin, que nous trouvons le bonheur.

### **Chercher le bonheur**

Tant que nous serons dans la recherche et le besoin, ce ne sera jamais assez. Aujourd'hui c'est peut-être suffisant, mais demain cela ne le sera plus. Nous voulons encore une fois le contact, toujours, encore et encore. C'est une recherche incessante. Cette recherche du bonheur à l'extérieur est la souffrance, est la cause de toute souffrance. Et ça se répète encore et encore, dans toutes les relations. On termine une relation, on en recommence une autre avec les mêmes projections. On a simplement changé de partenaire mais on se retrouve, comme avant, face aux mêmes échecs. Et ainsi de suite jusqu'à ce que nous apprenions vraiment à regarder à l'intérieur et à développer la stabilité mentale. Par l'acceptation de soi, la détente, la stabilité mentale nous donnera finalement cette chaleur dont nous avons besoin.

### **Tout est déjà là**

Tout ce que nous cherchons à l'extérieur, tout ce que nous attendons de nos enfants, notre conjoint, nos parents, tout cela, nous pouvons le trouver à l'intérieur. Le fait de se détendre libère ces qualités, ces capacités, qui sont en nous, dormantes mais toujours présentes. Au

moment où l'on se détend, il y a peut-être d'abord une fatigue, quelque chose qui passe par l'esprit. Mais un sentiment d'acceptation s'installe lentement, une ouverture, une chaleur intérieure, le sentiment de partager le même esprit avec les autres, de ne plus être aussi différent. Jusqu'à ce que le sentiment d'être séparé des autres disparaisse complètement et que l'on voie que tout ce que nous avons cherché en eux se trouve en nous.

Chaque fois que nous trouvons cet état (d'acceptation, d'ouverture, de chaleur intérieure), en compagnie d'une autre personne, il faut bien comprendre que ce n'est pas grâce à cette personne mais que c'est tout simplement dû au fait que nous nous sommes détendus à son contact. C'est ça le miracle de la rencontre.

Le contact avec l'autre, ce mélange karmique, a fait que finalement on a pu s'accepter pour un petit moment, parce que l'autre nous accepte. « Bien ! Je peux respirer, l'autre m'accepte, je peux m'accepter un peu mieux aussi ». L'autre me cajole ? « Ah ! Je peux me détendre, finalement, parce que je suis dans les bras de quelqu'un ». Mais ces qualités sont dans notre esprit, elles ne viennent pas de l'autre. L'autre a eu un rôle de déclencheur, qui fait que, finalement, nous trouvons la détente en nous même. Et c'est possible à tout moment, sans qu'il y ait une autre personne.

### **Trop d'attente...**

Par contre si nous projetons sur l'autre tous nos soucis, tous nos besoins affectifs, il ne va jamais pouvoir être le joyau qui exauce tous nos souhaits. C'est impossible, c'est trop et c'est programmé pour que ça se termine en échec. L'autre ne peut pas être cela pour nous. Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de sagesse pour voir que cela ne peut pas marcher. C'est pour cela que maintenant peu de relations tiennent, parce que nous avons des souhaits et des espoirs beaucoup trop grands. L'autre ne peut jamais tout faire pour nous, voilà pourquoi il faut réduire nos attentes et instaurer l'indépendance, l'autonomie émotionnelle par la détente. C'est alors que vous trouverez de plus en plus d'ouverture, de liberté dans les relations avec les gens. Si nous ne sommes pas capable de développer cette ouverture et cette détente en nous-mêmes, elles dépendront toujours des autres. Il n'y a pas de problème tant que les autres sont toujours d'accord avec nous, tant qu'ils nous aiment, tant qu'il n'y a pas de difficulté et que l'on se détende toujours davantage à leur contact. Mais malheureusement ça ne se passe pas ainsi. C'est un autre dilemme avec le samsara : les gens ne sont pas comme on le souhaite, ils sont toujours un peu différents. Parfois, ils sont très agréables mais d'autres fois un karma s'élève en eux et ils deviennent très désagréables : « Ils me critiquent, ils me font des problèmes, ils me créent toute sorte de difficultés » et notre esprit se ferme et se crispe sous la colère. Toutes ces difficultés apparaissent si notre bonheur intérieur dépend des autres.

### **La pratique : détente intérieure et joie**

Si notre bonheur ne dépend pas des autres parce que nous avons trouvé une détente intérieure dans la solitude, juste par la pratique du dharma, les autres peuvent être comme ils le souhaitent, cela ne nous pose aucun problème. On peut toujours les accueillir dans l'ouverture. En plus de cette ouverture, on peut aussi peut-être les aider, reconnaître leurs propres qualités et même, les faire vivre en nous. Ainsi à notre contact, ils seront plus heureux et nous aussi. Cela nous rend heureux de voir les autres heureux. La joie s'élève en nous lorsque l'on voit que quelque chose de bien, de facile et de léger se passe dans le contact. Ce que nous ressentons alors est encore plus fort que ce bonheur que nous avons déjà trouvé par nous-mêmes. Les autres et les contacts que l'on a avec eux, font que nous sommes encore plus heureux, encore plus joyeux parce que nous voyons que le peu de dharma, le peu

d'ouverture que nous pouvons leur communiquer, leur apporte quelque chose et change leur vie. C'est une source de joie pour nous.

Nous avons quand même besoin de suivre un chemin. Nous n'en sommes pas encore au point où notre bonheur ne dépend pas des autres. Il suffit juste d'une petite dispute et déjà nous sommes dans la colère. Comment résoudre ces problèmes ? Comment avoir une relation sans tomber dans tous les pièges du samsara ? C'est bien la question qui se pose...

### **Relations fusionnelles**

Comment pouvons-nous nous défaire de toutes ces identifications ? Lorsque ma femme, mon mari, mes enfants, mes parents sont critiqués, c'est comme si moi je l'étais. S'ils sont encensés, c'est comme si moi je l'étais aussi. Toutes ces identifications, tous ces transferts se font continuellement, l'autre devient moi et donc cause de souffrance : si ma femme est critiquée, je la défend, ou bien je me dirai : « C'est bien fait pour elle » ; tout dépend de la relation que nous avons !

Nous en revenons encore à la relation. Si elle est empreinte d'attachement ou d'aversion, nous fonctionnons sur le mode émotionnel et sommes dans la réaction. « Comment puis-je couper les chaînes qui font que chaque fois que l'autre a une émotion, moi aussi je tombe dans l'émotion ? »

Pour commencer laissons le problème là où il est. Si, dans une relation à deux, un partenaire a un problème, il n'est pas nécessaire que l'autre le partage. Ce serait bien s'il pouvait rester en dehors. Comment faire pour pouvoir clarifier la situation, pour que chacun gère ses ennuis et ne partager que les qualités ? Ce serait un miracle, n'est-ce pas ? Il y a bien une solution, mais elle n'est pas donnée, elle coûte cher !

### **Prendre refuge**

La solution est de ne plus prendre refuge dans l'autre mais dans les Trois Joyaux. Tout ce que je viens de décrire jusqu'à présent est une prise de refuge à l'extérieur, dans l'autre personne. Mais il/elle ne peut être notre refuge. Il faut couper court à cette tendance. Il faut prendre refuge là où nous pouvons vraiment le trouver. Et c'est seulement lorsque nous changeons de refuge, lorsque nous coupons cette tendance, et que l'on place notre refuge en premier lieu dans les Trois Joyaux - et non dans notre couple - que cela peut fonctionner.

Un couple ne peut pas fonctionner si c'est juste une histoire entre deux personnes. Si elles n'ont que l'autre, que l'émotion, comme point de référence, cela ne marche pas : l'autre peut être mon idéal, mais il va me décevoir, c'est sûr. Il/elle ne restera pas celui/celle que j'ai idéalisé(e). Je ne peux pas prendre refuge dans l'image que j'ai de l'autre personne car elle va se montrer tout à fait normale, avec toutes ses émotions, tout comme moi ! Je ne peux pas non plus être un refuge pour les autres, pour ma femme, pour mon mari. Cela ne va pas aller.

L'autre peut trouver une aide en moi mais pas le refuge total qui mène au-delà de la souffrance. Donc la solution est de donner au couple une dimension spirituelle, avec comme refuge le Bouddha, le Dharma, la Sangha. C'est uniquement par le fait que leurs esprits sont tournés vers un but ultime - se situant au-delà de la relation - que la relation trouve son sens, qu'elle trouve les moyens de pouvoir résoudre les conflits. Si nous restons juste entre nous, c'est mon émotion et ton émotion. Mais dans ces deux émotions, on ne trouve pas de solution. Celle-ci doit provenir d'un but spirituel qui est au-delà de la relation. Je parle donc d'un triangle : à la base, il y a deux personnes qui ont une relation entre elles, et chacune a une

relation personnelle avec son chemin spirituel, avec la dimension éveillée qu'on appelle ici les Trois Joyaux et qui sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha».

### Le sens de toute relation

On peut dire qu'une relation ayant pour seul but de se rendre heureux l'un l'autre, ne va pas fonctionner. La relation doit s'ouvrir vers une visée commune où les deux se dirigent. Si un seul dans le couple pratique le dharma et prend cette direction, alors il/elle va trouver l'aide nécessaire. Il ne cherchera pas chez l'autre l'aide spirituelle pour aller au-delà de la souffrance, mais il la trouvera dans la méditation, dans la prière, chez les lamas, chez les êtres spirituels. C'est de là que vient la force nécessaire pour vivre la relation de couple.

S'il un seul des conjoints prend ce refuge ultime, se dirige vers le but ultime, c'est tout à fait possible. Il n'est pas nécessaire que les deux pratiquent le dharma. Si c'est moi qui prends refuge, je le fais aussi pour mon conjoint. Je le fais pour tout ceux qui sont en connexion avec moi. Je ne vais pas attendre que mon conjoint se décide enfin à prendre refuge, ce n'est pas la meilleure des choses à faire. Par contre, si j'aime l'autre personne, il est temps de prendre refuge, cela va aider la relation et me donner l'inspiration venant du refuge ultime. Et comme je ne serai plus autant fixé sur la relation, je pourrai aider à dénouer certaines situations. Mais ce sera grâce au refuge que j'aurai pris en les Trois Joyaux.

On peut dire que, dans ce monde, toute relation sans exception, trouve son sens dans le but ultime de notre chemin spirituel. Même avec le chauffeur de taxi, avec notre chien, avec n'importe qui, toutes les relations trouvent leur sens dans notre pratique spirituelle. Leur raison d'être c'est d'aller vers l'Eveil et de s'entraider sur ce chemin.

Toutes les relations s'insèrent dans ce contexte. Tout à coup nous sommes clairs sur ce que nous faisons ici sur terre. Nous sommes là pour l'Eveil et pour aider les autres à atteindre l'Eveil. Et la relation de couple n'est rien d'autre que cela. Elle peut être un outil pour atteindre l'Eveil. Elle se résume à cela et rien de plus.

### Abandonner « L'idéal romantique »

Il faut vraiment abandonner cet idéal romantique du : « Moi et toi, toi et moi », du « Tu es l'âme que j'ai cherché ; tu es l'âme que j'attends depuis longtemps, toi et moi nous allons passer notre vie ensemble ». Il faut vraiment abandonner cette idée. C'est ridicule de mettre une personne plus haute que toutes les autres. Le « j'aime cette personne plus que toutes les autres » devient, le jour où un enfant arrive dans la famille : « J'ai aimé cette personne plus que toutes les autres ». Tout à coup, la mère aime l'enfant plus que le mari, qui lui dit : « Alors c'est ça ton amour ? » et la mère lui répond : « Mais c'est bien normal, je ne peux pas aimer qu'une seule personne dans ma vie, j'aime aussi mes enfants ! ». Mais si elle peut aimer ses enfants, elle peut aimer ses parents, et si elle aime ses parents, pourquoi ne pas aimer le voisin ? La voisine ? Avec l'exemple des parents, des conjoints et des enfants, nous voyons bien que l'amour ne se limite pas à une seule personne. Cet idéal d'un amour romantique, c'est de la folie ! Cela crée de la souffrance. C'est un idéal que nous avons construit et qui ne tient pas la route.

Si nous vivons ensemble pendant 10 ans, il y aura des moments d'ouverture où nous expérimenterons l'amour comme au premier jour parce que les qualités sont toujours en nous. C'est possible, mais ce ne sera pas tout le temps comme ça, parce que nous ne sommes pas toujours dans cette ouverture. Par contre, dès que cette ouverture s'installe, nous pouvons être



amoureux tout le temps. Si notre esprit est détendu, nous vivons l'amour dans chaque situation, et pouvons en quelque sorte, tomber amoureux de chaque personne que nous rencontrons. Les hommes vont répliquer : « Oui bien sûr, avec les femmes, mais pas avec les hommes ! » et les femmes : « Oui bien sûr avec les hommes mais pas avec les femmes ! » parce qu'il y a cette projection d'un amour érotique, d'un amour sexuel, qui n'est en fait qu'une des manifestations de l'amour. L'amour n'a pas toujours besoin de s'exprimer d'une manière sexuelle. Tomber amoureux ne signifie pas devoir tout de suite être collé l'un à l'autre et devoir tout de suite coucher ensemble. Ce n'est pas ça l'amour !

**Qu'est ce que l'amour ?**

L'amour c'est l'ouverture, le partage, l'échange, c'est vraiment être complètement heureux. Nous n'avons pas besoin de toujours nous toucher. C'est très simple pour un couple d'abandonner cet idéal romantique à partir du moment où il comprend que cette idée est vraiment malsaine, que c'est le prolongement d'un attachement.

Il y a des moments romantiques, des moments d'ouverture. Mais si nous essayons de les prolonger, cela ne va pas, car alors nous devons nous créer un monde illusoire pour rester dedans. Nous ne pouvons pas voir la vérité, voir l'autre comme il est vraiment, parce que nous risquons de tomber de haut - du haut de notre idéal romantique - et nous risquons de nous faire mal : « En fait je me rends compte que je n'aime pas l'autre mais j'aime l'idéal romantique que j'ai projeté sur l'autre. » Et pour répondre à cette demande, l'autre va essayer de s'adapter à cet idéal, il va essayer en permanence d'être « l'amour qui offre des fleurs, qui fait tout pour moi »... Mais nous ne pouvons pas toujours être comme ça ! C'est fatigant et ça finit par coûter cher !

Ce serait beaucoup plus facile de nous détendre, de rester naturel, d'être comme nous sommes et d'accepter l'autre tel qu'il est, d'abandonner tous ces efforts pour le changer et nous-mêmes dans le but de s'adapter à un idéal. Tous ces comportements ne sont que des manipulations. Nous nous manipulons nous-mêmes et nous manipulons l'autre. Ce n'est pas l'amour, ce n'est pas l'acceptation.

L'acceptation de l'autre tel qu'il est, l'accueillir comme il est, l'accepter même s'il ne change pas, c'est l'amour. Il/elle peut rester toute la vie comme il/elle est, sans avoir besoin de changer, c'est l'amour. De toute façon, il/elle va changer ; c'est l'impermanence. Mais l'amour accueille aussi l'impermanence. Quand nous aimons vraiment quelqu'un, ce n'est pas grave si des rides apparaissent. Nous aussi nous changeons, nous vieillissons, nous avons des inégalités d'humeurs. Et de la même manière, il faut s'accepter soi-même. Plus nous nous acceptons nous-même, plus nous sommes capable d'accepter l'autre.

### **Donner la liberté**

C'est un cadeau que nous offrons à l'autre : lui laisser la liberté d'être qui il/elle est. Nous levons le fardeau de nos projections, des idéaux que nous projetons sur l'autre. Il n'a alors plus besoin d'être comme nous le souhaitons. Il n'a plus besoin de s'adapter à mes projections de femme ou homme idéal(e). L'autre peut rester comme il veut, il peut se développer comme il le souhaite. Ça c'est l'amour : lui offrir la liberté de rester comme il est ou de changer, chacun selon ses propres souhaits, ses propres inclinaisons, selon son mûrissement spirituel.

### **Offrir notre aide**

Par contre lorsque nous voyons que l'autre est bloqué, quand quelque chose ne va pas, que la situation est difficile, là, c'est sûr, par amour nous offrirons une aide. Nous ferons quelques

suggestions et l'inviterons à essayer de regarder les choses différemment. Mais nous ne devons pas être en attente de quoique ce soit. Comme c'est une offrande, nous ne devons pas espérer qu'elle soit acceptée ou mise en œuvre juste parce que, nous, nous en avons fait le souhait. C'est juste une offrande, un soutien. Nous devons avoir une attitude neutre quel que soit le comportement de l'autre : si il accepte, c'est super, s'il n'accepte pas, c'est super aussi. L'amour n'a pas besoin d'être accepté par l'autre. L'amour ne demande pas que l'autre nous aime aussi, que l'autre s'adapte à notre vision de la vie. L'amour aime parce qu'il aime, parce que c'est l'amour. Il ne dépend pas de l'autre personne, l'autre est déjà accepté avant qu'il ne se rende compte qu'il est aimé.

Question : et s'il s'agit d'un enfant ?

Il y a bien des accords, dans les relations, qui sont très pratiques. Un parent ne va pas laisser son enfant faire ce qu'il veut, il va quand même montrer les façons de faire les choses adaptées aux situations ?

Réponse : Chaque relation est un compromis continu.

Cette question pointe vers un autre sujet mais qui fait également parti de l'enseignement : faire des compromis. Tout ce que nous enseignons à nos enfants, ce sont les compromis que notre société a établi afin de pouvoir vivre ensemble. Chaque relation est un compromis continu. Chaque situation demande un nouvel accommodement. Ils sont établis depuis des milliers d'années ! Alors, nous, dans notre situation, nous allons nous adapter à ces compromis nécessaires.

Il n'est pas possible que les enfants cassent des assiettes tous les jours. Il faut qu'il y ait un compromis de base, qui fait que, même mécontents, ils ne cassent pas les assiettes parce qu'on ne peut pas en acheter tous les jours. Et c'est comme ça. La plupart des compromis, que nous appelons aussi «valeurs de société », sont établis pour vivre ensemble. Sans cela, la vie deviendrait insupportable.

Comment faire des compromis ? Là, le Dharma a quelque chose à rajouter, à expliquer. Mais je vais réserver cela pour l'enseignement de demain, car cela fait partie du thème : « Comment travailler les défis, les situations difficiles dans le couple ? »

---

## Rappel des buts d'une relation

### **Développer les 6 paramitas**

Aujourd'hui, pour terminer l'enseignement, j'aimerais revenir sur ce qui est important dans une relation de couple du point de vue du Dharma : l'Eveil. Le plus important de tout, ce ne sont ni les enfants, ni le travail, ni le conjoint, mais l'Eveil. Et cette priorité doit être très claire. En d'autres termes, les qualités éveillées et leur développement doivent passer en premier. Amour, sagesse, compassion, générosité, etc.... tout cela est beaucoup plus important que les choses matérielles et que le développement mondain (avoir plus de sécurité etc.). Le but d'une relation est de développer les six paramitas, toutes ces qualités éveillées qui font partie du chemin du dharma. Toute relation, difficile ou pas, apporte toujours assez de matière à travailler. Nous pouvons nous entraîner à toutes ces qualités en toute occasion.

### **Devenir un vrai bodhisattva**

Voilà le but d'une relation : devenir un vrai bodhisattva. Autrement dit : cultiver l'esprit de Lodjong, cet échange continu, faire *Tonglen*, la prise en charge et le don – développer l'œil

de sagesse qui regarde à l'intérieur, qui voit ses propres défauts, qui ne regarde pas chez l'autre pour voir tous ses travers, mais en soi, cela fait partie d'une relation dharmique. À partir de là toute une sagesse, une compréhension s'élève. En voyant nos propres défauts, nous avons beaucoup plus de tolérance pour l'autre.

Il faut aussi développer la vigilance. Ce qui signifie être vigilant dans notre comportement avec le corps, la parole et l'esprit. De la même manière, il faut s'interroger sur nos motivations. Sans vigilance, rien ne marche dans une relation : si je ne suis pas vigilant dans mon comportement, mes pensées, mes paroles, je vais toujours blesser l'autre et toujours créer de la confusion. Dans l'esprit de Lodjong, il faut une acceptation profonde de soi-même et une acceptation profonde de l'autre. Ce respect, cette acceptation, sont la base d'une relation, et si ils n'existent plus, on peut dire que le fondement de la relation est détruit : si je ne respecte plus l'autre personne, si je n'ai plus confiance, si je ne l'accepte plus comme il/elle est, il n'y a plus de base. Dans ce cas, si nous continuons à vivre ensemble, à maintenir la liaison ce sera l'enfer, nous nous déchirerons !

### **Etendre notre amour a tous les êtres**

Un autre point très important est de développer l'Amour Universel. L'amour relatif dirigé vers une seule personne ou seulement quelques unes, doit vraiment s'étendre à d'autres et inclure de plus en plus d'êtres.

C'est ainsi que le couple sera préservé d'un échec - échec dû à un amour figé, trop petit -. Si l'étendue de l'amour est vaste, la relation peut durer très longtemps. Si l'amour ne se limite pas à une seule personne mais se déploie vers les autres, il n'y aura plus cette fixation, cet attachement qui restreint l'amour : en ôtant l'attachement de « l'amour », ou de ce que l'on appelle amour, alors il deviendra universel. C'est uniquement l'attachement qui fait de l'amour un truc très pointu, très exclusif.

### **Orienter ensemble notre esprit vers les autres**

Encore un autre conseil, un peu plus relatif cette fois : développer une activité altruiste commune. Pour que deux personnes puissent rester ensemble, il faut qu'elles trouvent dans la vie quotidienne une occupation qui donne à très long terme un sens à leur existence. Si elles n'ont pas d'activité commune, leur couple n'aura plus sa raison d'être. Les partenaires doivent s'en donner les moyens, avoir des activités orientées vers les autres, avoir une activité sociale, pratiquer. Il est nécessaire qu'ils se ménagent des temps de rencontre, des zones d'échange, des points communs, grâce auxquels un contact profond s'effectue. Cela ne doit pas être quelque chose du style : faire son petit jardin. Dans le sens du dharma c'est insuffisant car cela va toujours rester très petit, très étroit. Pour qu'il y ait ouverture, il faut que les deux développent un esprit tourné vers les autres. C'est là où la relation trouve vraiment son sens.

C'est justement pour cette raison que beaucoup de parents veulent avoir des enfants. Ils trouvent le sens de leur relation dans le fait d'avoir des enfants et de s'en occuper ensemble. Mais que faire lorsque les enfants sont partis de la maison ? Ce serait bien de trouver encore une activité altruiste qui donne une ouverture à cet amour, une possibilité de s'exprimer. C'est là que l'on peut vraiment voir la stabilité d'un couple : lorsque leur énergie vitale - cet amour qui circule en chacun de nous - trouve son expression.

### **Faire le souhait que chacun purifie son karma**

Il faut voir aussi que, du point de vue du dharma, une relation ne sert pas à éviter le karma, mais qu'elle est là pour le faire mûrir. Donc, si vous voulez atteindre l'Éveil le plus vite

possible, il faut souhaiter que, dans la relation, le karma mûrisse le plus vite possible, le plus rapidement possible. Vous voyez bien qu'une relation de couple harmonieuse, toujours en lune de miel, est une illusion. Ce n'est pas réaliste et même pas du tout souhaitable. Il faut que le karma mûrisse et qu'il soit purifié. Une relation chamboulée va dans le sens du dharma si chacun arrive à lâcher de plus en plus. Pas besoin d'éviter les obstacles ou les difficultés. Il est bon que tout cela s'élève. Dans l'idéal romantique d'une relation douce, calme et paisible, comment le karma va-t-il pouvoir se purifier ? Peut-être que pendant tout ce temps là, c'est le karma positif qui se purifie, à moins que vous soyez constamment en train de repousser tout ce qui est difficile. Donc si vous souhaitez avoir une relation à deux, en couple, et bien allez-y ! Mais c'est pour purifier le karma, et le lama ne va pas faire des souhaits pour que le karma ne se purifie pas, pour que tout se passe « bien ». Il va au contraire faire des souhaits pour que le karma se purifie le plus vite possible.

Donc, une relation de couple, c'est deux personnes qui vivent leur karma, l'acceptent et le purifient. Il n'y a pas « un karma de couple ». Ne pensez pas qu'il y ait un « karma de couple » qui doit être purifié. Il y a deux êtres avec leurs émotions respectives, chacun avec son karma et c'est cela qui se purifie. Il n'y a pas un « truc » entre les deux, un karma qui dépend de la relation. Il y a juste le karma individuel.

### Nécessité d'avoir un guide spirituel

Et pour finir, voici un conseil très important : pour qu'une relation entre deux personnes pleinement dans les émotions mène à quelque chose comme le bonheur, il faut avoir un guide spirituel. Sans guide spirituel, difficile d'y arriver. Le refuge doit se traduire par une relation avec les enseignants du dharma. Même si, ensemble, vous allez juste une fois par an faire un stage, cela suffit. C'est déjà beaucoup. Cela donne un point de référence, une inspiration. Nous avons besoin de ce contact direct avec le dharma vécu, avec une spiritualité vivante, qui nous donne l'exemple. Dans les situations problématiques, sans exemple et sans les conseils d'un lama, d'un ami spirituel, cela sera très difficile.

Dans les Trois Joyaux, Bouddha, Dharma, Sangha, il y a « Sangha », qui signifie également tous ceux qui pratiquent avec nous. Ils sont une aide très précieuse. Il y a le lama, les lamas, tous ceux qui pratiquent sur le chemin et peuvent vous guider, et pas seulement un seul. Ça c'est le refuge. Et si un couple se tient vraiment à ce refuge là, il n'y aura pas de grands problèmes. Même si la relation doit se terminer par une séparation, elle se fera dans les meilleures conditions possibles parce qu'à chaque étape, vous suivrez les conseils du dharma, les conseils d'un guide spirituel. Donc vous voyez, une relation de couple n'est rien d'autre que du dharma, rien d'autre que la pratique du dharma.

### Questions et réponses

- Le sentiment d'avoir besoin de quelqu'un devient moins important et signifie que l'ouverture s'agrandit. La plupart des gens vont avoir beaucoup plus de relations qu'avant, justement parce qu'ils sont ouverts.
- Mais le souhait n'est pas de vivre seul. Le résultat de la pratique du dharma est, normalement, de vivre en communauté.
- En communauté cela veut-t-il dire avec les autres mais « seul » ?  
Mais on est toujours seul ! Même à deux !
- Ne peut-on donc plus vivre en couple ?

Si et ce sera facile parce que l'on aura pratiqué le dharma.

- Mais si on va de plus en plus vers une vie en communauté, on va de moins en moins vers une vie en couple ?

Non, le couple fait partie d'une communauté ; il en est une à lui tout seul. Le couple s'intègre dans l'activité altruiste. On a le sentiment de ne plus vivre seul, sans pour autant être accroché ou collé l'un à l'autre. On vit ensemble, l'un à côté de l'autre. Et dans cet échange, on donne à tout le monde autour. Ça change la relation, c'est vrai. Mais cela n'entraîne pas forcément l'abandon de la vie commune.

- Plus on avance..... ?

Quand il n'y a plus le besoin de vivre ensemble, pourquoi vit-on ensemble ? C'est pour cela que le conseil de trouver une activité commune est si important : c'est ce qui donne une raison d'être en couple. S'il n'y a pas cette activité en commun, pourquoi rester ensemble ? C'est bien pour cela que j'ai donné ce conseil. En effet, lorsque tout l'attachement se dissout, ce qui va unir les gens c'est : le travail ensemble pour l'Eveil de tous les êtres. Et si l'on ne se retrouve pas dans ce travail, il n'y a pas de raison de rester en couple. C'est très simple. Mais vous n'en êtes pas encore là, vous verrez cela lorsque l'attachement se sera bien épuisé...

Vous connaissez le couple Henrik et Walli ? Vous avez peut-être entendu parler de ce couple, en Dordogne, qui après une quinzaine d'années de retraite, exerce maintenant une activité commune et guide les gens ensemble. Ils organisent des retraites de longue durée pour les couples et les célibataires qui souhaitent être guidés par eux. C'est cette activité faite ensemble qui donne un sens à leur vie de couple ; parce qu'ils n'ont plus « besoin » de rester ensemble. Ce n'est pas par attachement qu'ils restent en couple, mais pour accomplir cette activité spécifique. Et c'est vrai, si vous allez aussi loin que cela : si vous faites 15 ans de retraite et que vous avez abandonné les attachements, alors la question du : « Pourquoi rester ensemble ? » se pose vraiment.

Mais pour l'instant, je crois qu'il ne faut pas trop se projeter dans le futur. Certains parmi vous ont des enfants, d'autres ont bien assez à travailler ensemble dans leur couple. Votre relation est très fructueuse, il n'y a aucune raison d'y mettre un terme parce qu'elle vous donne tout le matériel nécessaire pour vous ouvrir.

- Tu as dit que, dans une relation de couple, chacun doit purifier son propre karma. Est-ce vrai également dans la relation parent-enfant ?

Tout à fait. C'est la même chose.

*Prière de dédicace.*

## **II. Les relations entre deux personnes, 2<sup>ième</sup> partie**

### Récapitulation

Hier nous avons parlé des bases et des buts d'une relation qu'elle soit de couple ou autre, dans la perspective du dharma. Nous avons vu que finalement, le plus important est que les priorités soient claires. Une fois qu'elles le sont, c'est à dire que le dharma passe en premier, le couple en deuxième, alors les choses deviennent beaucoup plus faciles. Cette clarté des

priorités va nous permettre de résoudre toutes les questions, toutes les difficultés. Puisque nous penserons toujours en premier au dharma, et donc que les situations seront vues à sa lumière, nous trouverons toujours des solutions qui permettront de diminuer les conflits et nous ouvrir davantage.

Pourquoi les décisions sont-elles plus faciles à prendre lorsqu'on connaît le dharma et qu'on le place au premier plan ? C'est parce qu'à partir du moment où notre priorité est claire, même si ce n'est pas du dharma, tout est plus simple. S'il est clair pour nous, par exemple, que la chose la plus importante est de devenir riche, alors tout se fait dans ce sens. L'important est donc de définir clairement nos priorités.

Souvent les couples qui pratiquent déjà le dharma sont tiraillés entre les deux. Ils n'ont pas le courage de dire à leur conjoint : « Tu sais je t'aime beaucoup mais le dharma vient en premier ». Ce courage est difficile à trouver parce que l'autre pourrait interpréter une telle déclaration comme un manque d'amour, comme un manque d'attention : « Quoi ? Moi je ne viens pas en premier ? Le dharma passe avant moi ? », « Et si ce n'était pas le dharma mais le Lama qui venait en premier ?... ». Alors là, ça chauffe ! La jalousie s'élève. C'est pourquoi il faut le courage de se dire l'un à l'autre : « Oui, pour nous deux c'est clair. C'est le dharma qui passe en premier ».

Si l'on se dit l'un à l'autre : « Tu sais, je t'aime beaucoup, mais pour moi le plus important est d'atteindre l'Eveil et de faire dans cette vie le plus de pas possible dans cette direction. Es-tu d'accord pour te joindre à mon choix de vie ? » Si l'autre est vraiment d'accord, alors les bases de cette relation seront très claires : nous sommes ensemble pour cheminer vers l'Eveil. Toutes nos décisions seront alors prises ensemble dans cet objectif.

### Choisir le dharma, au quotidien

La question suivante peut se poser à nous : « Vais-je travailler plus d'heures pour gagner plus d'argent, m'offrir de belles vacances, acheter une maison etc., ou vais-je prendre du temps pour pratiquer un peu plus à la maison ? ». Un couple doit prendre de telles décisions d'un commun accord. Cela ne se décide pas tout seul. Si les priorités sont les mêmes pour les deux, ils pourront se dire : « C'est clair, le plus important pour nous, c'est la voiture, la maison ». Ils soutiendront alors cette décision ensemble. Mais ce peut être : « Nous allons profiter du week-end pour aller écouter les enseignements. Il nous faut aussi un peu de temps pour pratiquer. Alors pas question de travailler plus. Nous allons même peut-être réduire un peu notre charge de travail pour avoir un peu plus de temps pour le dharma ». Ces exemples vous montrent l'importance du choix de la priorité, dans des décisions concrètes. Et des décisions comme celle là, il y en a des milliers dans la vie d'un couple. Chaque jour est un jeu de priorités : « Qu'est-ce qui est le plus important aujourd'hui ? Allons-nous faire des grandes sorties ou resterons-nous à la maison ? Allons-nous rejoindre le groupe de méditation ou inviterons-nous des amis pour faire une fête ? ». Chaque jour il y a des décisions à prendre.

### S'entraider

Prenons un autre exemple. A la question : « Vais-je trouver du temps pour pouvoir pratiquer ? Vais-je pouvoir prendre une demi-heure, une heure par jour pour m'asseoir sur le coussin ? ». Là encore, les deux doivent y répondre ensemble. Soit le mari s'occupe des enfants pour que sa femme s'assoie et médite, soit c'est l'inverse. Et parfois ils peuvent aussi s'arranger pour méditer ensemble. On trouve un arrangement parce que les priorités sont claires.

Il est très important d'avoir ce temps libre pour chacun de nous. Pour l'autre, on renonce à quelques aspects de la vie afin de lui donner un temps de méditation. On accepte des responsabilités, des tâches qu'en d'autres occasions nous aurions sans doute refusé.

Le fait que le dharma soit la priorité, induit beaucoup de conséquences. Un des premiers piliers d'une relation "dharmique" est de se soutenir, de s'entraider dans le renoncement, dans le fait de lâcher peu à peu des activités inutiles, qui, du point de vue du dharma, ne servent pas à grand-chose. Là aussi cet accord mutuel va beaucoup nous aider.

Si un seul pratique dans le couple, et que par exemple le mari ne pratique pas, ce peut être source de conflit. Sa femme aura envie de pratiquer quand lui aura envie de sortir, ou de faire quelque chose avec elle. Il aura envie de s'acheter une voiture ; elle aura envie d'aller faire un stage du dharma, etc. Le renoncement et le choix de l'utilisation du temps de chacun seront souvent différents. Dans ce cas là, c'est sûr, le pratiquant du dharma sera souvent amené à céder. Dans les limites du possible, il va accueillir l'autre parce qu'il va se dire : « Bon je ne vais pas insister mais je vais plutôt prendre cela comme une pratique. Je vais accepter cette situation et travailler avec. Je ne vais pas être borné(e) et imposer ma volonté. Je vais plutôt voir si je peux faire en sorte que l'autre y trouve son compte et moi aussi. Quoiqu'il en soit, je n'ai pas à m'inquiéter intérieurement, j'ai trouvé le dharma. Je peux donc travailler avec chaque situation »

### **Une affaire de tolérance...**

Après quelques temps, des années, les conflits entre les priorités peuvent devenir trop importants et cela se termine par une séparation car nous n'arrivons plus à concilier les deux façons de vivre. Les priorités sont devenues trop différentes et les disputes trop nombreuses. Par contre, s'il y a assez de flexibilité, assez de tolérance des deux côtés la relation peut malgré tout tenir longtemps. Ces qualités seront surtout développées par le pratiquant, parce qu'il a un support intérieur : le dharma, qui lui donne les moyens pour cela.

### **Tenir pour les enfants**

J'ai souvent vu des couples tenir juste le temps nécessaire pour pouvoir voir leurs enfants grandir jusqu'à ce qu'ils quittent la maison. Il est très souhaitable que le couple tienne de façon à ce que les enfants grandissent avec les deux parents. Parfois ce n'est pas possible, parce qu'il y a trop de conflits, les priorités et les souhaits sont tellement différents que cela ne marche pas du tout. Si cela crée une telle souffrance, dans ce cas, il vaut mieux se séparer.

### **La pratique de Lodjong**

Du point de vue du Lodjong, l'autre est un défi. La relation est un défi pour notre pratique. C'est une possibilité pour la développer. C'est un travail, un travail bienvenu, non pas un travail dur, lourd, mais exactement ce qu'il nous faut pour progresser sur le chemin. Ceci est une attitude très positive. Peut-être pensez-vous que c'est un peu sous-estimer la relation d'amour. Mais en fait c'est une attitude très positive qui valorise la relation, parce qu'il nous faut de tels défis pour développer la pratique. Et de ce point de vue on voit que la relation que nous avons avec lui/elle est un cadeau pour notre pratique, même si on pense souvent : « Pourquoi est-il/elle si difficile ? », « Pourquoi ne comprend-t-il/elle pas combien le Dharma est important ? », ou toutes autres projections que nous pouvons avoir. Ce n'est ni plus ni moins qu'un entraînement à la patience, à l'ouverture, à la tolérance.

### **Atisha et son serviteur**

Atisha, qui nous a transmis le Lodjong, est allé au Tibet pour l'enseigner. Pour réaliser ce voyage, il a décidé de prendre avec lui comme unique serviteur celui qui était le plus difficile. Il avait entendu dire que les Tibétains étaient des gens très agréables, faciles. Alors il s'est dit : « J'ai absolument besoin d'un soutien sûr pour la pratique de Lodjong ». Ils ont donc fait tout le voyage de l'Inde vers le Tibet ensemble. Ce serviteur comprenait tout de travers : lorsqu'il lui demandait de servir du thé, il amenait le pain, etc. Il faisait toujours le contraire

de ce que l'autre souhaitait. Ainsi il donnait à Atisha une variété d'occasions pour le travail de Lodjong. Quand il arriva au Tibet, il vit qu'il avait suffisamment à pratiquer avec les autochtones. Alors il renvoya son serviteur en Inde.

Dans ce sens-là un conjoint « difficile » n'existe pas. Un conjoint est ni plus ni moins un challenge pour notre pratique. Peut-être trop grand, un cadeau trop grand, cela dépend de notre cœur. Si nous pouvons accueillir ce grand cadeau, c'est un signe de notre maturité dans la pratique, mais peut-être ne sommes-nous pas assez mûrs... C'est vrai qu'il y a des situations très difficiles, mais dans l'esprit de Lodjong tout est possible.

Il faut toujours se souvenir que c'est nous-mêmes qui avons fait le choix de ce grand cadeau. C'est nous qui l'avons invité à venir dans notre vie. Il n'est pas tombé du ciel, ce n'est pas quelqu'un qui l'aurait placé dans notre lit. Non, ce n'est pas ça. Nous avons nous-mêmes exprimé cette invitation. Nous en sommes responsables. Et maintenant, c'est à nous d'assumer cette relation et de travailler avec notre conjoint tel qu'il est, sans le changer. Nous n'avons pas à le changer. Il ne faut pas qu'il s'adapte à notre idéal, à nos souhaits, c'est à nous de faire le travail intérieur, à nous d'accepter d'intégrer ce cadeau dans notre chemin vers l'Eveil.

### **Le conjoint**

Le conjoint a différentes fonctions dans notre chemin vers l'Eveil. Il est en premier un miroir de nous-mêmes. Ce que nous voyons chez lui, ce sont nos propres émotions. Je vois la colère, la jalousie, l'orgueil, toute cette opacité mentale, mais, en fait, c'est moi que je vois. Je vois cela chez l'autre mais je le vois parce que c'est en moi. Comme vous ne me croyez sans doute pas, vous allez me dire : « Mais pourtant, il/elle a vraiment des colères, il/elle est vraiment insupportable ». Vous essaieriez de me faire croire que c'est vraiment l'autre qui est difficile. Et bien non, ce n'est pas le cas. Nous avons en nous toutes ces émotions, et l'autre aussi, c'est sûr. Tout ce que nous voyons chez l'autre, tout ce que nous avons du mal à supporter, ce sont nos propres émotions, que nous n'acceptons pas.

Une fois qu'une émotion est complètement acceptée en nous-mêmes, nous allons l'accepter chez tous les autres. Nous n'aurons aucun problème avec. Quand vous verrez l'autre pris par une émotion, parce que vous l'aurez reconnue en vous vous, n'aurez d'autre réponse que la compassion. Face à la colère de l'autre, votre réponse ne sera plus la colère ou le mépris. Et si votre réponse est spontanément de la compassion, alors vous pourrez peut-être vous permettre de lui parler de l'émotion qui est chez lui. Mais tant que vous êtes plongés dans l'émotion, regardez encore et encore en vous. Nous avons tous à faire ce travail : l'autre est difficile parce que moi je suis difficile.

### **Ne pas se leurrer**

Quand nous voyons une émotion chez l'autre et que cela nous met en colère, c'est une preuve que nous ne sommes pas du tout clair avec nous-mêmes. Nous pouvons dire : « Bon d'accord, j'accepte toutes les émotions chez l'autre, je suis dans le dharma, je pratique la compassion, ma pratique est difficile, je l'accepte, je pratique la tolérance ». Puis nous allons voir notre Lama et lui disons : « Vous savez, je pratique la tolérance depuis 20 ans et vous ne vous imaginez pas comme c'est dur... ». Mais c'est juste une autre forme d'orgueil. Nous nous identifions comme un pratiquant qui fait une pratique super dure. Nous pensons que nous sommes le meilleur des adeptes parce nous avons le conjoint le plus difficile. Alors nous prenons la difficulté imaginée de notre conjoint comme preuve de notre supériorité : « Moi je suis capable de vivre avec lui/elle, alors regardez comment je suis quelqu'un de bien ! ».

C'est encore une fois complètement dévié ; c'est une attitude tordue de "pratiquant du dharma". Ce n'est pas du dharma ! C'est juste une raison de se reconforter et de se dire :



« Bon moi je suis le meilleur » ou encore : « en tout cas meilleur que mon conjoint ». C'est de l'arrogance. La compassion ce n'est pas du tout cela.

Si nous avons accepté l'émotion en nous-mêmes, cela veut dire que nous avons travaillé sur cette émotion, que nous la connaissons. Lorsqu'elle se manifeste chez l'autre, cela ne nous dérange pas. Nous comprenons ce qu'il vit maintenant et cela soulève une seule question en nous : « Que pourrais-je faire pour alléger cette situation, pour l'aider à la traverser ? » C'est tout.

Parce que nous connaissons l'émotion, nous serons capable d'aider ou au moins de ne pas aggraver la situation. Parce que nous les avons vécu nous-mêmes, nous connaissons toutes les émotions.

### Les solutions

Nous n'allons pas aggraver la situation mais plutôt essayer de l'améliorer. Comment ? Par une attitude empreinte de compassion. Ce n'est pas une affaire de sentiments. Il s'agit de quelque chose de très concret : « Que puis-je faire là, à cet instant ? Puis-je faire quelque chose qui aide la situation ? Ou est-il préférable que je ne fasse rien et que j'attende ? » Il n'y a que ces deux possibilités. Ce n'est pas un mouvement de compassion extrême, où l'on se mettrait à pleurer en voyant l'autre en colère. Non c'est très simple : le problème reste chez l'autre, je l'accepte en faisant le souhait de trouver ce qui pourrait le reconforter.

Par cette attitude très sobre, qui pourrait paraître dépourvue de sentiments, on peut malgré tout transmettre de la chaleur : une chaleur intérieure qui se ressent au niveau du cœur, dans l'esprit. Une chaleur tournée vers l'autre et qui aimerait savoir : « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire ? Puis-je aider ? Ou bien : « Ne puis-je vraiment rien faire du tout ? »

Il ne s'agit pas d'une attitude telle que : « Bon d'accord tu as une émotion. Et bien, je m'en vais et toi, tu restes là où tu es. C'est ton problème. Appelle-moi ou viens chez moi quand tu l'auras résolu, d'accord ? ». C'est trop froid ! Dans ce comportement, il n'y a pas l'énergie de la compassion

Parfois, c'est bien de se déterminer des limites : laisser l'émotion chez l'autre et plutôt que de s'engager dans tout ce tourbillon d'émotions, décider de s'éloigner pour aller pratiquer après avoir dit : « Ecoute, je ne sais vraiment pas ce que je peux faire dans cette situation. Je crois que pour moi, et sans doute pour nous deux, c'est mieux que je m'en aille pour pratiquer un peu. Tu peux venir me voir quand tu en ressens le besoin. Quoiqu'il en soit, je reviens dans une petite heure pour voir comment tu vas ». Cette attitude est chaleureuse et simple. Cela va permettre à l'autre de se sentir invité et de voir que les portes ne sont pas fermées. Il ne se sentira pas seul dans son émotion. Le fait qu'il y ait une autre personne qui partage, qui soit présente, cela soulage une émotion. Par contre, tourner les talons sans dire un mot, n'est pas juste.

### Questions et réponses

- Mais jusqu'où sont les limites ? On parle d'émotions a priori, mais parfois cela peut-être grave, pour celui qui veut être compatissant, d'aller au-delà de ses limites ? Si avec la compassion, la tolérance, la patience, tu en arrives jusqu'à la violence ? Il n'y a pas de limites possibles, c'est encore toi qui as provoqué la violence...?
- L. Lh. : Tu veux dire si l'autre devient violent...?
- Mais il y a aussi des moments où tu peux décider d'aider l'autre directement ou à distance, en pratiquant le dharma dans ton coin, ou bien en utilisant un autre moyen. Mais tu peux

aussi tomber dans le piège où plus tu vas l'aider, plus tu l'enfermes et l'empêches de décider tout seul !

- L. Lh. : Dans le scénario que tu viens de décrire, il s'agit là encore d'une compassion erronée. La compassion n'est pas : « tout accepter » (au sens de "prendre sur soi"), ça c'est la compassion erronée. La compassion demande : « Que puis-je faire dans cette situation pour aider ? ». Et si je vois que l'autre se crée un karma négatif vraiment important, qu'il tombe dans la violence, alors je vais faire en sorte que cette violence s'arrête et qu'il ne se crée pas ce karma. Ce ne sont pas des limites pour soi-même, mais de la compassion pour l'autre : on va délimiter la situation pour qu'il ne se crée pas de karma négatif. On va dire : « Ecoute, là, tu es presque au point de me frapper, alors je m'en vais ». Et on s'en va pour ne pas lui donner l'occasion de se créer ce type de complication dans sa vie.
- Mais alors tu restes toujours impuissant et tu tournes en rond...?
- L. Lh. : Mais tu es souvent impuissant ! Il faut l'accepter. On est souvent impuissant.
- Tu ne dénoues pas les gros nœuds, alors ?
- L. Lh. : Tu ne peux pas tout dénouer pour l'autre.
- Parce que parfois il y a des situations où il faudrait vraiment mieux, pour sauver une famille, avec un enfant, etc. C'est quand même très important aussi....
- L. Lh. : L'attitude compassionnée, accompagnée par la sagesse, est toujours la meilleure chose pour une famille. La compassion accompagnée par la sagesse va toujours te dire ce que tu dois faire. Parfois, elle te dira d'être très ferme, très clair, mettre des limites, sous réserve que la motivation soit de la compassion et non de la colère.

A propos des limites : tant que tu tombes dans la colère, tu vois où sont tes limites. Ce ne sont pas les limites de la compassion, mais les limites de ce que tu peux intégrer dans ta pratique et transformer. Il ne s'agit pas de théorie, cela dépend de chacun, de notre pratique. La question à se poser est : « Jusqu'où peut-on encore transformer une situation pour qu'elle devienne une pratique ? ». Parfois, cela ne va plus, nous sommes dans la colère, nous aussi, et ce n'est pas la faute du dharma mais bien de notre manque de pratique.

Une autre chose très importante : la compassion, ce n'est pas être idiot(e) mais avoir une attitude de sagesse. Ce n'est pas un idéal qui s'impose, un peu doux, un peu flou, un peu mou. Non, ce n'est pas ça. La compassion est quelque chose de chaleureux, tout en étant sobre, dénuée d'artifice, claire et sans ambiguïté.

La compassion c'est : ne pas se laisser entraîner par l'émotion de l'autre, ne pas suivre l'émotion de l'autre. Nous sommes indépendants, dans la compassion. Et parce que nous sommes indépendants, nous pouvons décider. Mais seulement pour soi-même... Tu vois ? Il n'est pas du tout dit que tu puisses aider l'autre ou non. Peut-être arrivais-tu à ne pas aggraver la situation ! Si tu peux faire cela dans toutes les situations, c'est formidable ! Il est beaucoup plus facile d'aggraver une situation que de l'améliorer.

Si tu observes deux personnes en conflit, devant dix autres, en règle générale, neuf d'entre elles enveniment la situation. Peut-être y aura-t-il une personne qui saura comment faire pour dénouer le conflit. Mais c'est très facile de dire des choses, d'agir d'une certaine manière et de s'effacer.

Donc, c'est vraiment très facile d'empirer, d'aggraver une situation et très difficile de l'améliorer; c'est une maxime de Rinpotché. Alors, faites attention à ne pas vous mêlez d'une situation si vous n'êtes pas capable de gérer vos émotions ou alors assurez-vous de dire des choses ou d'agir de façon à et que ce soit vraiment ressenti comme un soutien.

Avoir écouté un peu de dharma ne veut pas dire que nous sommes capable d'aider les autres dans une situation difficile. Il faut vraiment l'avoir pratiqué pour cela.

Revenons au thème du jour...

### **Le catalyseur**

Voyons maintenant une autre fonction du conjoint. Il peut être pour nous un catalyseur de notre progrès spirituel Et après tout ce que nous nous venons de voir, cela se comprend facilement. Une relation a deux aspects. D'un côté il y a vraiment une relation d'amour, d'acceptation, avec un (e) ami (e) à qui je peux me confier. Et de l'autre côté c'est parfois un peu difficile. Ces deux aspects font que l'autre est un catalyseur pour notre développement. Et il l'est autant parce qu'il est difficile, que parce qu'il a de la générosité, de l'amour, et de l'écoute. Nous avons autant besoin d'un côté que de l'autre car tous deux sont véritablement une aide pour progresser sur le chemin.

### **S'accepter soi-même**

Du fait que l'autre m'accepte, j'arrive à mieux m'accepter moi-même. Il ne s'agit pas de se défaire de tous les liens d'amitié et d'amour et de se dire : « Je veux être tout seul, pratiquer tout seul, c'est seulement en moi que je trouve le bonheur » Non il ne faut pas comprendre les enseignements dans ce sens là. Nous avons besoin des relations car elles nous apportent vraiment une aide pour cette acceptation de soi.

### **Le piège de la dépendance**

Par contre, là aussi le dharma met en garde : attention à ne pas tomber encore une fois dans la dépendance du fait que l'autre apporte une aide. Le chemin du dharma est de recevoir cette aide, sans s'y attacher, et inversement de la donner sans rien demander en retour, ce qui n'est pas toujours facile. Mais quand cette aide se présente, nous pouvons l'accepter en veillant sur notre esprit. Prenons garde aux pensées qui disent : « Sans lui/ elle je ne peux plus vivre ». C'est de la dépendance pure et simple due au fait que l'autre nous reconnaisse, nous admette. Plus nous sommes acceptés, plus nous allons vers lui et devenons dépendants. Ce n'est pas cela le chemin du dharma, alors soyez vigilant(e)s !

Souvent cette question se pose : « Voulez-vous faire de nous des moines, ou pouvons-nous encore vivre une relation de couple dans le dharma ? » Bien sûr, le dharma n'est pas là pour nous faire mettre un point final aux relations de couple, mais pour que nous en fassions une pratique véritable menant à l'Eveil. Certaines personnes décident d'abandonner ou de ne plus chercher de relation de couple parce qu'elles se sentent bien toutes seules, ainsi elles peuvent utiliser leur temps pour aider tous les autres. C'est alors qu'elles peuvent devenir moines ou moniales, mais le propos du dharma n'est pas que tout le monde devienne des monastiques, des religieux. Ce n'est pas du tout cela, non. Le but de dharma est que tout le monde se libère de ses attachements.

### **Se libérer de ses attachements**

Il faut bien comprendre qu'être moine ou moniale n'est qu'un moyen d'atteindre l'Eveil, tout comme le sont nos relations d'amitié et d'amour. Tout dépend de notre pratique et de la capacité que nous avons à utiliser tel ou tel moyen. Nous ne sommes pas forcément capables d'être moine ou moniale, ce n'est pas le moyen approprié à notre chemin personnel. Il ne faut pas se prendre la tête en voyant quelqu'un en robe. Prenez l'exemple de Lama Trinlé : il est marié ! Vous ne devez pas penser que parce que nous enseignons en habit de moine ou de moniale, cela veut dire que vous devez vous aussi porter la robe. Par contre, vous pouvez [vous devriez] suivre le même chemin intérieur que les moines et moniales : celui du

détachement, de la dissolution de tous les attachements. Et vous verrez vous-mêmes où cela vous amène.

### **L'occasion de purifier notre karma**

La troisième fonction que j'ai pu constater, j'en ai déjà parlé hier, c'est l'aide offerte pour la purification de notre karma. La relation et le conjoint nous donnent de nombreuses occasions pour purifier notre karma, ce qui est très important.

L'intensité de la relation de couple est plus grande, plus intense, plus forte que l'intensité des relations avec toutes les autres personnes que nous rencontrons sur le chemin. C'est donc pour cela que la relation de couple est plus propice à la purification de notre karma relationnel que toute autre relation. Pourquoi ? C'est parce qu'avec les autres nous sommes plus distants, nous ne nous mêlons pas autant de leurs affaires. Alors qu'avec notre conjoint, nombreuses sont les possibilités de voir le karma qui se manifeste, puisque nous devons vivre ensemble et partager la même situation.

### **Le conjoint : un ami spirituel**

Autre fonction de notre conjoint : celle d'un ami spirituel, d'un lama; et cela à plus d'un titre.

Au Sens Propre : Tout d'abord, il est notre ami spirituel parce qu'il l'est tout simplement, au vrai sens du terme. Il nous aime, il nous soutient et il nous aide dans la réflexion et la contemplation du dharma. Il nous donne des conseils très précieux. En ce sens, il est véritablement un membre de la Sangha -quelqu'un qui fait partie de la communauté des pratiquants-. Nous avons donc là un véritable ami spirituel, au sens propre.

Au Sens Figuré : Au sens figuré : notre conjoint est notre lama. Il nous montre où nous en sommes et il nous donne des occasions de mettre les enseignements en pratique : « Maintenant que je suis en colère, comment vas-tu réagir ? Qu'est-ce que tu vas faire cette fois-ci ? » De la même manière, si mon conjoint se met en colère, c'est comme si le lama demandait, à travers cette situation : « Et alors, où en est ta pratique maintenant ? » C'est une façon d'inciter à développer les 6 paramitas : la patience, la générosité, la discipline, la sagesse, la compassion et l'amour ; et de les développer à travers mon conjoint.

Ceci ne vaut pas que pour les situations difficiles, mais aussi pour les bons moments partagés avec lui. Dans ce cas, le lama demande : « Alors que se passe-t-il maintenant ? Es-tu en train de penser à toi ou de penser à l'autre ? Es-tu dans l'attachement ou dans le lâcher-prise ? Comment peux-tu détendre davantage ton esprit ? Comment peux-tu transformer cette situation agréable en une pratique ? » Le lama est toujours présent dans toutes les situations, il faut savoir l'écouter. Nous pouvons le faire grâce à notre « lama intérieur » qui nous fait écouter le « lama des situations ». Notre conjoint manifeste ce lama qui se présente dans toutes les situations.

La Présence du Lama : Plus nous allons dans cette direction et plus nous découvrons le lama dans toutes les situations. Nous avons le sentiment de ne jamais être séparé de lui. Il nous parle à travers toutes les personnes, toutes les situations. Même quand nous sommes seuls, il nous parle à travers les arbres, le vent, les prés, les insectes, le temps, les nuages... Il nous parle à travers toute chose. Mais c'est à nous de développer cette écoute.

Lorsque nous avons cette écoute, nous ne sommes jamais séparés du lama. L'enseignement est constant et il nous conduit en Déwatchène, où sans être jamais séparé de lui, l'enseignement y est constant, à chaque instant.

### **Chaque instant est une occasion de grandir**

Voilà ! Je ne vous dépeins pas une image rose de la vie en couple. Mais si vous êtes capable de voir le lama dans l'autre, de le reconnaître, vous entendrez, dans ses paroles, des conseils directs et vous verrez des conseils indirects dans toutes situations. En ce sens, chaque moment, chaque instant, sont de véritables défis, de véritables occasions d'avancer sur le chemin. De cette façon, nous pouvons véritablement être heureux. Cela ne veut pas dire que tout est facile mais plutôt que la relation devient facile dans le sens où il y a aura toujours une solution et que nous avons le sentiment de grandir et de mûrir à travers elle.

Notre conjoint est en quelque sorte notre entraîneur. Mais ce n'est que le prolongement de ce que fait le lama : il nous entraîne à la pratique de l'Éveil, à la pratique de Tonglen. Nous avons toujours des occasions de pratiquer Tonglen avec un conjoint, parce que nous avons toujours un point de référence pour notre pratique. Et si l'autre aussi pratique le dharma, il peut vraiment équilibrer nos états émotionnels en nous donnant de la sécurité, de la stabilité, en nous aidant à nous détendre et en nous remontant le moral lorsque nous sommes déprimés. Tout cela est possible si les qualités du dharma sont présentes. Et ces qualités sont également présentes chez les personnes qui ne pratiquent pas le bouddhisme.

Si ces qualités sont présentes chez l'autre, une situation telle que je viens de vous décrire va vraiment nous aider. Et cela, dans tous les sens car il va également nous aider à sortir du trou noir dans lequel nous tombons de temps en temps. Cela termine une partie de l'enseignement : tout ce que l'autre peut être pour nous.

### **La pratique dans une relation**

Maintenant nous allons voir ce que nous pouvons amener à la relation par notre propre pratique. Si nous avons vraiment une pratique du dharma, une pratique personnelle du dharma, cela va sûrement enrichir et faciliter notre relation. Pratiquer le dharma veut dire : écouter et étudier l'enseignement, réfléchir profondément, contempler, mettre l'enseignement en pratique par la méditation assise et dans toutes les situations. Si nous faisons vraiment cette démarche-là, les qualités telles que le renoncement, la compassion, l'ouverture etc. vont se développer.

Ai-je besoin de dire que cela va aider la relation ? Mais bien sûr, c'est programmé! Tout le monde pourrait dire cela. Il y aura de notre côté plus de simplicité, de stabilité, de détente et d'ouverture. Une confiance, une honnêteté, s'installeront dans la relation. Toute la pratique du dharma deviendra un très grand cadeau, un cadeau que nous faisons aussi à notre conjoint et à notre famille. Et si notre conjoint ne pratique pas le dharma, peut-être sera-t-il au moins assez ouvert pour accepter ce cadeau. Tout ceci bien sûr à condition que notre pratique soit bien dirigée.

### **Une pratique authentique**

Il y a des pratiquants du dharma, qui pratiquent, pratiquent, pratiquent, mais qui sont tellement rigides que, par leur pratique, la situation dans la famille s'empire. Il n'y a pas de cadeau. " Depuis que ma femme -ou mon mari- a rencontré le dharma, rien ne marche plus dans ma famille". J'ai entendu ce constat. Donc, je parle ici d'une pratique authentique du dharma qui sera un cadeau véritable pour tout le monde.

### **Une relation honnête et fidèle**

En prenant les vœux laïques nous apportons à la relation, la discipline extérieure. Cela veut dire beaucoup aujourd'hui dans notre monde, de ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, être fidèle -ce qui est très important dans une relation de couple- et enfin de ne pas prendre d'intoxicants. Les quatre premiers vœux sont la base de toute relation dharmique, de toute pratique du dharma.

Actuellement, la fidélité n'est pas très respectée, et le mensonge se pratique aussi dans le couple. Ces deux points-là posent vraiment un problème. C'est donc un cadeau que nous offrons à l'autre de garder et de respecter ce vœu d'avoir une relation honnête et fidèle. Il est important qu'une relation soit terminée, avant d'en commencer une autre. Il n'y aura pas ce doute, cette peur, cette angoisse, qui va avec le risque que l'autre rencontre un autre homme, une autre femme, et commence une deuxième relation en même temps.

### **La non violence**

De plus, si notre pratique se développe, nous nous abstenons de la violence verbale, ce qui est un point majeur. Déjà nous ne nous laisserons pas entraîner par une émotion de colère ou de jalousie, à blesser l'autre en disant des mots qui sont comme des flèches, qui font des blessures profondes et qui ne se soigneront peut-être jamais. Ça c'est un cadeau : s'abstenir de paroles blessantes, de toute violence dans la parole. Et cela fait partie de la pratique du dharma.

### **L'importance du pardon**

Si il nous arrive d'avoir transgressé, d'avoir blessé quand même l'autre personne, le fait de s'asseoir sur le coussin, de pratiquer, va nous aider à voir nos défauts, à aller nous excuser et aussi à accepter de pardonner l'autre quand il s'excuse. C'est notre devoir, en tant que pratiquant du dharma, d'accepter un pardon sincère. Si quelqu'un demande pardon, c'est vraiment notre devoir de l'accepter profondément.

### **Autonomie, tolérance**

Le fait de méditer va nous donner aussi une indépendance. Une autonomie se développera en nous parce que, sur le coussin, nous nous confrontons à l'ennui et à la solitude. Le fait d'avoir traversé encore et encore la solitude et l'ennui, nous donne plus de liberté. Et si l'autre par son absence, nous met dans des situations de solitude, ce ne sera pas aussi grave. De même, si l'autre n'a pas les mêmes besoins de distraction que nous, nous pourrons vivre avec un peu d'ennui. Ceci soulagera aussi la relation. J'ai utilisé l'expression: « Notre tolérance de frustration va s'accroître », parce que sur le coussin, c'est souvent la frustration, la souffrance, que nous rencontrons, dans le sens où ça fait mal. Nous ne voyons plus le sens, alors nous devons chercher, réfléchir et nous passons des moments difficiles. Mais tout cela nous aidera à supporter les moments durs de notre vie.

### **Sagesse, équilibre intérieur**

Si, sur le coussin, nous travaillons avec nos espoirs et nos craintes, en abandonnant les jugements du style : « Ah ! C'est agréable, je le veux ; ça c'est désagréable, non merci ! », nous équilibrerons ces états d'esprit et ne tomberons plus dans des jugements aussi forts par lesquels nous ne prenons que ce qui nous est agréable et rejetons tout ce qui nous est désagréable. Ça se ressentira dans la relation car nous aurons un esprit plus équilibré. Et nous accueillerons les propos de l'autre sans répulsion ou sans attachement prononcé, avec plus de sagesse et d'équilibre intérieur. Ainsi nous pourrons réagir de manière beaucoup plus adaptée.

### **La relation dharmique idéale**

J'ai beaucoup parlé de ce qu'est une relation dharmique, mais attention à ne pas vous créer un idéal de ce que devrait être votre liaison.

Avoir un idéal commun de ce que devrait être votre relation, est déjà un piège. Parce que là, encore une fois, il y a le souhait, l'espoir que l'autre s'adapte à notre idéal, comment cela devrait être pour nous. C'est alors que nous lui dirons : « Tu ne te comportes pas du tout comme un pratiquant du dharma ! » et nous projeterons sur lui : « Cela ne vas plus. Notre

accord est de vivre une relation du dharma, et toi tu te comportes comme une personne ordinaire ! ». Attention... là nous sommes dans le même jeu, sauf que cela s'appelle maintenant « projection du dharma ». Mais il s'agit encore de projection ! Alors prenez garde à ce piège, veillez à ne pas se créer maintenant une autre illusion, une autre recherche de vouloir aller dans la direction d'un idéal fixe.

Comment sera votre relation? C'est une découverte qui vous attend ! Personne ne peut dire ce qu'elle sera ! Cela reste à découvrir, dans le futur. Nous venons de voir l'attitude générale, les bases d'une relation dharmique. Mais au quotidien, peut-être que la relation se fera avec beaucoup de disputes, de prises de têtes, mais elles se termineront dans la détente, le pardon l'ouverture. Pourquoi pas ? Ce n'est pas si grave. Si ça c'est notre façon de vivre ensemble...Il peut s'agir d'une relation très bouleversée, mais il y a toujours un état esprit qui tend vers le lâcher-prise.

### **Occupez-vous de vous**

On ne peut pas juger de l'extérieur si tel couple vit une relation du dharma ou pas. C'est à eux et eux seuls, de le voir dans leur propre esprit. Chacun est face à lui-même. Il est très important de comprendre cela car parfois on pense que l'autre ne pratique pas du tout, alors que ce n'est pas vrai ! Il le fait de tout son cœur, il fournit tous les efforts possibles. Mais nous ne le voyons pas, parce que nous ne sommes pas à sa place et que nous n'avons pas assez développé la capacité à ressentir l'autre. Une fois de plus, nous sommes dans notre projection et pensons que, parce que c'est difficile pour nous, ça vient de l'autre. Ensuite nous disons que c'est l'autre qui est pénible.

### **Demeurer présent, sans saisie**

Pratiquer le dharma, c'est toujours être dans l'instant. Si nous sommes capable de pratiquer le dharma, nous sommes capable de gérer notre passé, de tout purifier, de laisser derrière nous le fardeau que le passé traîne avec lui pour nous ouvrir à l'instant qui vient. Ce qui vient n'est pas encore là. Et si nous pratiquons vraiment le dharma, nous sommes accueillants à ce que donne, à ce qu'offre la prochaine situation. A chaque instant nous retrouvons le même enseignement: « Lâcher le passé, ne pas se projeter dans le futur et être présent sans saisir ».

## **III. Vivre seul, en couple ou en communauté ?**

Nous allons regarder aujourd'hui une question souvent posée: « Est-il préférable de vivre seul, en couple, ou en communauté ? Qu'est-ce qui est préférable du point de vue de la pratique, du point de vue du Dharma ? »

### **Ne pas attendre une nouvelle situation pour pratiquer**

Nous avons déjà beaucoup parlé dans les jours passés de ce que peut apporter une relation de couple. Mais nous ne choisissons pas toujours la situation dans laquelle nous nous trouvons. Ca ne se fait pas juste comme ça : « J'ai décidé de vivre en couple, j'ai donc trouvé quelqu'un, ça marche, nous nous mettons ensemble, et construisons notre vie ». Pas du tout. La première chose à comprendre lorsque nous nous posons cette question, c'est qu'il ne faut pas attendre que cela arrive pour pratiquer. Nous pratiquons là où nous sommes, en acceptant la situation quelle qu'elle soit, que nous soyons seul, en couple ou en communauté, peu importe. La pratique peut se faire dans tous les cas de figure.

C'est pareil à ce que nous avons déjà vu au sujet des différents aspects de la vie en couple. Nous n'allons pas non plus attendre que notre conjoint commence la pratique pour faire, nous aussi, la nôtre. Pratiquer, c'est pratiquer sans attendre quoi que ce soit des conditions extérieures. Il faut pratiquer aujourd'hui et maintenant, parce qu'aujourd'hui peut être le dernier jour. Nous ne savons pas si demain, dans un mois, l'année prochaine, nous serons en bonne santé et trouverons encore les conditions pour pratiquer. Donc, peu importe, nous allons pratiquer tout de suite.

### **La pratique se fait seul**

Il ne faut pas rêver. La pratique ne se fait jamais à deux ou en groupe. On pratique toujours seul, quels que soient le lieu ou la situation. Il n'y a pas une pratique de groupe, une pratique de couple. Lorsqu'il y a un couple, il y a en a un ou deux qui pratiquent, mais chacun le fait avec son propre esprit. On ne peut pas pratiquer avec l'esprit de l'autre. Ce n'est pas possible. Si on se détend, c'est dans notre esprit que l'on se détend. On ne détend pas l'esprit de l'autre. Vous aurez beau essayer, c'est impossible. La pratique se fait toujours seul. C'est un fait que nous devons vraiment accepter pour ne pas courir après l'idéal d'une pratique faite ensemble, qui soit plus facile que la nôtre d'aujourd'hui. Même les bouddhas n'arrivent pas à méditer pour quelqu'un, à faire en sorte que quelqu'un atteigne l'Eveil, juste par la force de leur méditation. Ce n'est pas possible.

### **Le contact avec les autres est nécessaire**

Si nous regardons d'un peu plus près, la pratique consiste toujours à développer la bodhicitta, la bodhicitta relative et ultime. La bodhicitta relative est la compassion tournée vers les autres. C'est l'aspiration d'atteindre l'Eveil pour tous les êtres et l'application de cette aspiration. Cela peut se faire seul, en couple ou en groupe. Quelque soit la situation dans laquelle nous nous trouvons, nous pouvons développer la bodhicitta relative. Mais pour y arriver, nous avons besoin des autres. Pour commencer à pratiquer la patience, la générosité, la discipline, il faut avoir un contact. Les qualités de base sont, pour la plupart, en relation avec d'autres êtres, et pas seulement des êtres humains. Nous pouvons même développer toutes ces paramitas avec un chien, pourquoi pas ? Mais au début, nous avons besoin d'être en contact avec les autres. Ce contact nous est donné même si nous vivons seuls car nous pouvons rencontrer des gens partout : dans notre travail, dans la rue... Au début de la pratique, ce contact est nécessaire pour pouvoir développer une conscience de la souffrance, une conscience de ce qu'est le samsara. Il est nécessaire pour développer la compassion, développer la compréhension du fonctionnement des émotions. Il est nécessaire pour nous voir dans le miroir des autres, pour mieux nous voir nous-mêmes.

Il y a des gens qui viennent nous voir avec l'idée de se construire une cabane dans la forêt et méditer tout seul, où d'aller dans une grotte quelque part et de juste faire la pratique. Bien ils ont la motivation d'atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres, mais leur bodhicitta relative est-elle déjà assez forte pour que la compassion continue de se développer, de s'approfondir toute seule ? Ont-ils suffisamment regardé dans le miroir de leurs propres émotions pour ne pas tomber dans le piège de l'autosatisfaction ? Voilà des questions qu'il faut se poser quand nous faisons ce rêve de nous mettre en retraite tous seuls. Est-ce que notre bodhicitta relative est déjà assez forte pour faire une retraite tout seul ? Ce n'est pas sûr, et je dirais même que ce n'est pas le cas.

Les autres ont la fonction de nous stimuler. De stimuler notre compassion, notre patience, de nous stimuler avec toutes les difficultés qu'ils nous posent. Et très souvent, souhaiter vivre seul, c'est juste souhaiter de ne pas être perturbé. Que ça : « Je veux être seul parce que, tout



seul, je suis mieux. Je ne veux pas être embêté par les autres. Et parce que dans la retraite, dans la réclusion stricte, je ne suis pas dans le tumulte des émotions causées par les autres, j'ai l'impression de bien méditer ». Quelle erreur ! Nous sommes dans un cocon, protégé des émotions des autres. Il nous suffit de faire notre petit nid et nous efforcer à ne pas trop pratiquer. Si nous pratiquons trop, des émotions risquent de s'élever. Alors nous allons doser notre pratique de façon à rester tranquille. Seul le Lama, qui vient de temps en temps, pourra nous perturber. Pauvre Lama, s'il doit faire le travail tout seul ! S'il doit à chaque fois venir voir ce pratiquant pour lui causer assez d'embêtements de façon à ce que ses émotions se réveillent et qu'il soit purifié, il faudra qu'il vienne tous les jours !

Donc du point de vue de la pratique, et là je cite Guendune Rinpotché, il n'est pas souhaitable de méditer seul. « Vivre seul » et « méditer seul », ce ne sont pas les mêmes choses. Vivre seul dans un appartement et travailler, ça va, parce que nous avons suffisamment de contacts pour nous voir dans le miroir des réponses des autres. Mais méditer seul, sans contact extérieur, ça c'est réservé aux pratiquants excellents, mais excellents comme Milarépa. Et parmi nous, il n'y en a aucun. Personnellement, je ne me permettrai pas de faire une retraite en solitaire. Il faut vraiment le comprendre. L'époque des retraites en solitaires est passée. Aujourd'hui nos émotions sont tellement fortes, nous nous trompons tellement, notre compassion est si limitée qu'une retraite en solitaire sur une longue durée n'est pas souhaitable. Ou alors il faut vraiment que le Lama vienne tous les jours nous embêter.

Donc « vivre seul » est relatif parce que nous ne sommes pas vraiment seuls. Nous le sommes en comparaison avec la vie de couple ou en communauté. Mais nous avons beaucoup de contacts quotidiens. Par contre, si nous remarquons dans notre pratique cette tendance à nous enfermer, à limiter le contact avec l'extérieur, si nous ne travaillons presque pas, si nous évitons de parler avec les gens au travail, ou encore dans la rue ; bref si nous nous renfermons progressivement, là il faut faire attention.

La pratique du Dharma nécessite une ouverture vers les autres. Nous devons consciemment casser notre cocon, aller vers les autres, avoir plus de contacts. La compassion a nécessairement besoin de situations difficiles pour se développer. Mettez-vous dans les difficultés, dans des situations de relation très vivantes, très spontanées où tout peut arriver. Notre contrôle sur nos relations avec les autres est à abandonner. Nous devons faire en sorte que ce contrôle soit levé afin que tout puisse nous arriver. C'est dans ce contexte que la pratique se développe véritablement. Nous avons tout le retour nécessaire pour développer notre pratique lorsque nous nous abandonnons aux autres. Les autres vont vite voir quel est notre point faible, alors ils vont nous renvoyer l'image de nous-mêmes. Et là, nous avons de quoi travailler dans la méditation. Voilà ce qu'il faut faire. Si vous vivez seul, il n'y a pas de problème, mais cherchez cette ouverture vers les autres, c'est très important.

### Équilibre entre méditation et rencontres

Rester en contact avec autrui ne veut pas dire qu'il faut bannir tout silence, toute solitude, non il ne s'agit pas de cela. Les moments de silence, dans la solitude, sont très souhaitables pour la méditation. Ce n'est pas dans le but de se protéger des autres, mais pour développer davantage de profondeur dans notre pratique. Et pour cela, il nous faut des moments où nous sommes seuls, sans distraction. Ces moments sont précieux. Mais attention, je le répète, ce n'est pas par peur de rencontrer les autres ni par protection. La seule chose à protéger, c'est la pratique, la précieuse demi-heure, les précieuses heures de notre pratique qui nous permettent d'être plus ouverts. La méditation sert à nous ouvrir, à nous détendre. Après une session de méditation, nous rencontrons les autres avec plus d'ouverture, de compassion et une meilleure

compréhension du samsara et du fonctionnement de l'esprit. Donc la pratique se fait seul. Oui, tout à fait ! Mais pas dans l'excès.

Il nous faut des moments dans la journée qui nous aident à nous détendre : le matin et le soir de préférence et voire même entre-temps. Le restant de la journée est dédié aux autres. Ainsi nous arrivons à un équilibre. Quand nous regardons notre vie aujourd'hui, nous sommes ou trop ou pas assez avec les autres. C'est à équilibrer en alternant des moments de silence profond, une vraie pratique seul, avec des moments de vrai partage. Souvent nous ne faisons ni l'un ni l'autre. Soit nous sommes avec tout le monde, mais sans qu'il y ait d'échanges profonds, sans qu'il y ait vraiment une ouverture. Soit nous sommes seuls mais sans qu'il y ait la pratique.

Développer la capacité d'une pratique profonde en solo et d'échanger avec les autres dans une véritable ouverture, c'est la pratique du Dharma. Pour cela, chacun doit trouver son propre équilibre intérieur. Certaines personnes auront besoin de méditer trois heures par jour pour trouver leur équilibre, être capables de gérer toutes les affaires du quotidien et de vraiment rencontrer les autres. Ils ont un grand besoin de rester seul et de se rassembler. D'accord, ils doivent le faire tout en veillant à ce que ce soit vraiment leur pratique. Pour d'autres, une petite demi-heure ou deux fois une petite demi-heure suffira pour vraiment s'ouvrir et être à l'aise. Les deux rythmes sont bien. Il n'y a pas de comparaison à faire. Il faut que chacun regarde à l'intérieur de lui pour savoir ce qui lui convient. Si notre pratique s'approfondit et si notre ouverture s'agrandit, alors ça signifie que nous sommes sur le bon chemin.

Donc lorsque je dis : « chacun doit regarder en lui-même », cela fait aussi référence à une maxime de la pratique de Lodjong à propos du témoin intérieur : « Entre deux témoins, choisis celui qui est le plus important ». Je suis le témoin de ma propre pratique. Moi seul dois savoir si j'ai bien équilibré les différents aspects de la pratique, si j'ai assez de stimulation, assez de rencontre avec les autres (pour me montrer mes émotions), et si j'ai assez de détente pour pouvoir comprendre et digérer tout ce qui m'arrive pendant la journée.

### La pratique en couple

Nous avons vu que deux individus pratiquaient, mais chacun seul. Ce qui fait la différence avec d'autres relations c'est l'engagement mutuel qu'il peut y avoir de s'entraider dans la pratique.

D'une part, si ce sont deux pratiquants du Dharma, ils peuvent ensemble cumuler leur force pour donner une plus grande puissance à leur pratique. Si les deux pratiquent le Lodjong, tous deux seront vigilants dans les rencontres. Et parfois l'un peut poser cette question : « Comment me vois-tu moi ? Est-ce que là j'ai vraiment un problème ? Ou est-ce que c'est normal ? Que proposes-tu ? Quel conseil pourrais-tu me donner ? » Il y aura de nombreuses occasions pour que l'autre nous renvoie non seulement ses émotions mais aussi des conseils du Dharma. C'est une situation formidable pour la pratique.

D'autre part, l'autre peut nous inspirer, par sa propre pratique, sa persévérance, par le simple fait qu'il se mette à pratiquer, que le soir à 20h00 il soit sur son coussin. Alors : « Ah oui, c'est déjà l'heure alors j'y vais aussi ». Le simple fait que l'autre fasse sa pratique nous stimule pour que nous aussi nous mettions à pratiquer. Quand nous avons des doutes, des problèmes, que nous ne voyons plus le sens du Dharma, le sens de la pratique, l'autre peut nous l'expliquer. Il n'est peut-être pas au même stade que nous dans la déprime et dans le doute. Il peut alors nous éclairer, donner quelques pensées qui nous stimulent et nous parlent : « Ah ! Tiens, c'est ça, c'est pour cela que l'on pratique, c'est vrai ». Et nous retrouvons assez

vite la pratique, grâce à l'autre. Sinon nous pourrions traîner des jours, des semaines, voire des mois dans le doute, la déception, prendrions de mauvaises habitudes et perdriions la pratique. Mais grâce à la présence de l'autre ce n'est pas le cas. Nous pouvons la perdre un jour ou deux ou trois, mais au delà l'autre nous dira : « Ça ne va pas ? Je peux faire quelque chose pour toi ? » Alors nous commencerons à échanger. Et dans l'échange le doute se libère, nous voyons que finalement ce n'était pas si important, que ce n'était pas aussi grave que nous le pensions. Et tout d'un coup, il n'y a plus d'obstacle à reprendre la pratique grâce à son intervention, car encore une fois il nous sert d'ami spirituel.

### Des amis spirituels qui vivent ensemble...

Ce que nous venons de voir, c'est l'exemple de deux pratiquants qui vivent et pratiquent ensemble la voie. Ils ont bien sûr leurs émotions propres mais ils sont tous les deux décidés d'aller vers l'Eveil, de développer la Bodhicitta le plus profondément possible. C'est l'idéal. Si un tel couple peut se former, tous deux peuvent faire leur chemin ensemble. Il est très souhaitable que des personnes se mettent ensemble comme ça pour pratiquer. Combien de temps cela va-t-il durer ? Cela peut durer longtemps. Deux pratiquants qui se mettent ensemble à la pratique, cela peut durer toute la vie. Si cela dure toute la vie, c'est grâce à leur pratique de Lodjong, à la véritable mise en application des enseignements. Dans ces conditions, il n'y a pas de problèmes ; une telle relation n'a jamais besoin de se terminer. Il arrive parfois qu'elle se termine mais ce ne sera pas à cause des projections non résolues, ni à cause d'une grande déception, si tous les deux appliquent le Dharma, si tous les deux ont à l'esprit que la pratique se fait tout seul, que l'autre n'est pas responsable de leur bonheur. Ils ne chercheront pas leur bonheur à travers l'autre mais ils seront des amis spirituels qui se soutiendront sur le chemin. Il s'agit là d'une relation, très simple, très saine et très juste. Et parce que c'est juste cela pourra continuer.

### La différence avec une relation ordinaire

Mais s'il n'y a pas cette entente, si les deux se disent pratiquants du Dharma mais n'appliquent pas vraiment l'enseignement, leur relation sera celle d'un couple tout à fait classique. Leur foi dans le Dharma est dans ce cas une foi purement intellectuelle, une conviction non mise en pratique, qui reste de l'ordre de l'intellect. Les problèmes vont donc être perçus comme réels, comme ceux rencontrés dans une relation ordinaire, faute d'utiliser les instructions à bon escient. Le Dharma n'est pas en eux, mais extérieur et reste de l'ordre d'une croyance, une sorte de jeu intellectuel, sans que la confiance en le Dharma soit véritablement établie.

Dans ce cas là, difficile de faire un pronostic sur la durée de la relation. Cela dépend de l'attachement, des blessures, de beaucoup de choses. Ce type de relation peut aussi bien durer une semaine comme toute une vie. Cela dépend. De nombreux facteurs rentrent en jeu et font qu'un couple reste longtemps ou pas ensemble. Ce sont les tendances mutuelles et le jeu « dépendance/autonomie » qui en décideront. Les angoisses de vivre seul et les petits bonheurs du quotidien font qu'un couple tient. Il y aura des avantages, il y aura des inconvénients, chacun verra par lui-même combien de temps cela va durer. Mais il n'y aura pas cette capacité de vraiment surmonter les émotions et de vraiment les utiliser pour une progression vers l'Eveil. Il ne s'agira que « d'une vie de plus » dans le samsara, une vie avec ses plaisirs et ses souffrances. A la fin de cette vie, nous n'en serons pas plus loin qu'au début car nous n'aurons pas mis le Dharma en pratique. Les personnes qui n'ont jamais entendu l'enseignement bouddhiste peuvent également mieux sortir de cette vie qu'ils n'y sont rentrés. Mais c'est parce qu'ils auront vraiment travaillé avec une autre méthode, un autre chemin, ils auront effectué un vrai travail sur eux-mêmes. Ils auront aussi profité de la relation, comme

ceux qui pratiquent le Dharma, avec des priorités, des méthodes un peu différentes, les résultats ne seront pas tout à fait identiques, mais il y aura eu un mûrissement intérieur.

### Réflexion approfondie et engagement véritable

Si on veut déterminer le pour et le contre de la relation en couple, il faut savoir où l'on se situe. Quelles sont nos capacités en tant que couple ? Où allons-nous ? Créons-nous plus d'obstacles à la pratique que de conditions propices ? Ou bien sommes-nous en train de nous encourager vraiment et de nous entraider ? Est-ce que la pratique se fait mieux à deux que sans notre conjoint ? Il faut vraiment regarder cela avec attention. Suis-je capable de me donner véritablement dans une relation de couple ? Ai-je développé cette capacité en moi, ou est-ce que je souhaite la développer ?

Si nous acceptons cette vie et que nous en faisons une pratique du Dharma, ce doit être de tout notre cœur. Nous ne pouvons pas avoir un cœur partagé en ce qui concerne la vie à deux. Cela ne marche pas. Si nous choisissons la vie en couple, il faut le faire pleinement parce qu'il y a des conséquences à cette décision. Nous ne pouvons pas dire aujourd'hui « oui, je suis en couple » et demain « non, je suis seul », ça ne peut pas marcher avec l'autre. C'est une relation impossible. Il faut s'engager après avoir bien réfléchi sur la situation. C'est important. Nous ne pouvons pas un jour être le conjoint et un autre jour le moine ou la nonne. Il doit y avoir une constance dans la relation. Nous ne pouvons pas un jour attirer l'autre vers nous parce que nous en avons besoin, et un autre jour le repousser. Cela créerait sans cesse des problèmes. Une décision très claire est nécessaire, même si c'est pour un temps limité.

Nous n'avons pas à nous décider pour toute la vie, là n'est pas la question. Nous pouvons penser : « Nous vivons ensemble là maintenant, je suis entièrement pour », même si c'est juste pour un an. Et nous allons vraiment faire l'essai pendant toute une année, nous allons mettre toute notre énergie pour voir ce que donne cette relation. Il y a donc une possibilité de s'engager sans toutefois que ce soit à long terme. Nous pouvons aussi dire : « Écoute, maintenant j'ai vraiment envie d'avoir cette relation. Je ne sais pas ce qu'il adviendra demain, mais pour aujourd'hui c'est ce que je souhaite ». Il n'est pas question de changer tous les jours, ni de se prononcer sur un futur, sur des mois, des années. C'est plus sage.

Il faut être sage. Ne prenons pas d'engagements que nous n'arriverons pas à tenir. Actuellement, plus de la moitié des mariages se terminent en divorces, voire même 80% (je ne connais pas les statistiques exactes). Ici même, de nombreuses personnes ont perdu leur conjoint, se sont séparées, ont divorcé. Ça nous paraît presque normal. Cela signifie que nous avons pris des engagements que nous ne sommes pas capables de tenir. Et être sage veut dire de ne pas tomber dans de tels engagements, ne pas nous emprisonner dans un engagement qui finalement dépasse notre capacité.

### Dharma et fidélité

Le Dharma propose ici des conditions très simples. Il n'y a pas de mariage dans le Dharma, pas de convention où l'on se dit « moi et toi c'est pour la vie ». Cela n'existe pas. Par contre, il y a un engagement à la fidélité. Cela veut dire : « Tant que je suis avec toi, je ne suis pas avec une autre personne. Et si cela devait se terminer, je te le dirais clairement ». Il s'agit là d'un accord tout à fait raisonnable. On peut s'y tenir. Il est déjà quelque peu difficile de ne pas avoir une deuxième, troisième relation, alors tenons-nous-en à ça. C'est faisable. Avant de commencer une nouvelle relation, mettons d'abord une fin à celle que nous vivons actuellement. Cela demande déjà un engagement mais celui-ci est dans nos possibilités.

Le vœu de fidélité n'est pas lié à la personne mais correspond à une attitude, celle de rester fidèle. Il s'agit d'une manière d'être à l'égard des autres que l'on adopte pour toute la vie. Avec notre deuxième, notre troisième relation, ce sera la même chose. « Je veux rester fidèle » signifie avoir une relation claire, et terminer cette relation avant d'en commencer une autre. Il s'agit donc d'une conduite à tenir toute notre vie.

### **Travailler Avec La Même Personne**

Il est évident que du point de vue du Dharma, nous allons toujours retrouver les mêmes tendances, rencontrer les mêmes difficultés dans toutes les relations. Cela ne va pas changer. Ce sera toujours être la même chose. Donc pourquoi ne pas rester avec la personne qui est là, avec nous, maintenant ? Pourquoi ne pas faire le travail entier avec cette personne ? Parce qu'il y a des avantages et nous n'aurons pas tout à recommencer chaque fois. Les renvois du karma vont se renforcer. Après un an, nous aurons un renvoi de karma plus fort que dans les premières semaines de la relation. L'autre commence à nous connaître, il en a marre de nous ! Donc il y aura un retour plus fort, ce qui nous permettra de travailler davantage. Rester avec quelqu'un qui nous connaît nous permet véritablement d'approfondir la pratique. Nous serions idiots de mettre fin à la relation au moment où elle commence à devenir intéressante.

Si nous ne restons pas avec notre premier conjoint pour une durée assez longue, si nous divorçons, si nous nous remarions une deuxième fois, une troisième fois, nous ne pourrions jamais vraiment récolter les fruits. A moins que, après le troisième divorce, nous finissions par comprendre que cela a quelque chose à voir avec nous-mêmes et que nous nous décidions enfin à rester avec la quatrième femme. Ce sera alors le fruit de tout le cirque que nous aurons organisé avant. Nous aurons sans doute appris que les difficultés font partie de la relation. Nous aurons peut-être compris que nous avons acquis des moyens pour les dépasser et pour pouvoir résoudre les conflits. Nos relations précédentes nous serviront dans ce quatrième mariage. Espérons que cette fois nous aurons plus de persévérance.

### **Persévérer et utiliser les difficultés**

Ce qui manque aujourd'hui dans les relations, plus que dans la génération de nos parents, c'est la patience, la persévérance. Il n'y a plus cette tolérance à la frustration dont je parlais dans l'enseignement précédent. Il n'y a plus cette tolérance de l'ennui, de la solitude, des difficultés. Nous voulons avoir une relation romantique encore et encore. Mais cela ne marche pas ; cela ne marche que dans les films. N'essayons pas de vivre un film, mais regardons davantage autour de nous pour voir, ce qu'est vraiment la réalité. Une fois que nous aurons regardé autour de nous, nous pourrions nous dire que finalement tous les couples ont leurs problèmes. Il n'y a pas un seul couple sans problème. Cela fait partie de la relation. Acceptons alors ce défi, ces difficultés. Utilisons-les comme nourriture sur notre chemin et travaillons avec. Les êtres que nous voyons aujourd'hui amoureux, fous d'amour, dans une véritable extase d'amour, le seront-ils toujours l'année prochaine ?

**QUESTION :** Y a-t-il des conjoints qui ne soient pas faits l'un pour l'autre d'un point de vue karmique ?

**REPONSE :** Ce serait facile de penser : « Bien sûr, ce sont ceux qui ont le plus de problèmes ». Mais on pourrait également dire que karmiquement parlant, ils vont très bien ensemble, parce qu'ils vont sortir le karma nécessaire pour tout purifier en une seule vie !

Quel est l'amant karmiquement le plus apte à être mon conjoint dans la vie ? Qui m'est karmiquement destiné ? Quelle question ! Est-ce que je vais rencontrer cette femme, cet homme ? Où ça ? Où m'attend t-il ? Combien de temps dois-je encore attendre ? Mais karmiquement chaque personne est un conjoint possible... Pourquoi pas ?

Où sont les limites de notre compassion ? C'est la vraie question. Si l'ouverture est totale... tous les êtres sont des conjoints potentiels ! Mais d'une part nous ne sommes pas des bouddhas, d'autre part, nous ne pouvons pas vivre avec plusieurs personnes à la fois et partager leur lit tous les soirs. En règle générale, notre choix se fait par le désir, tout simplement. Là où le désir est le plus fort, c'est là où nous pensons que cette personne sera karmiquement adaptée à nous. Juste parce qu'elle est l'objet de notre désir. Alors nous voulons cette personne – qui est aussi bien que toutes les autres – nous restons avec parce qu'il y a quand même un lien fort, et nous travaillons avec cette relation. C'est tout. Les mariages arrangés par les parents ne sont pas pires.

Qu'est-ce qui est mieux ? Je ne pourrais pas le dire. Peut-être y a-t-il aussi une petite sagesse qui joue de temps en temps dans notre décision quant au choix de la personne. Ce n'est pas uniquement une question de désir. Il y a une maturité aussi dans la relation. Mais finalement notre conjoint préféré est celui avec lequel nous avons le plus d'attachement. C'est tout simple. Cet idéal de « mon conjoint le plus disposé », « mon préféré », c'est juste la projection de mes attachements. C'est tout. C'est cela, la relation de couple.

### **En Résumé**

Essayez de votre mieux d'aller aussi loin que possible dans le travail du Dharma, dans le travail de Lodjong, avec votre conjoint. Si vous arrivez à un point où il y a vraiment plus de souffrance, plus de karma négatif qui s'accumule, où il n'y a que du karma positif, faut-il alors se séparer ? Voilà, c'est tout ce que j'ai à dire sur la pratique à deux.

### **La Pratique de couple en retraite**

C'est aussi une question qui m'est souvent posée. Quels en sont les avantages et les désavantages ? Commençons par les désavantages. Il n'y a qu'une seule personne sur laquelle je projette toutes mes émotions. Une seule. Elle doit subir toutes mes projections. Et c'est grave. Nous sommes seuls, dans une petite maison et c'est seulement l'autre qui fait l'objet de mes colères, désirs, jalousie. C'est elle qui doit supporter mon orgueil. Tout se fait avec une seule personne. Comme il n'y a pas de possibilité de changer un peu les projections, cela crée toute une fixation. Et il est possible qu'un couple reste dans cette fixation pendant longtemps. C'est toujours l'autre qui a tort, il n'y a pas de discussion, et je n'arrive pas à voir mes émotions. Ça c'est la difficulté principale pour une retraite de couple. Alors qu'à plusieurs cela se partage, la projection ne reste pas fixée sur un seul. Parfois je suis en colère avec telle personne, mais quelques jours après je suis déjà en colère après une autre. J'oublie la première, ce qui me permet de voir ma colère qui se promène. La colère se choisit les gens comme ça. Et heureusement ce n'est pas mon conjoint qui prend tout et que chez moi cela ne reste pas aussi fixe.

Deuxième difficulté : La jalousie dans un couple qui pratique peut devenir très forte. Il peut y avoir une comparaison : « Est-ce que je médite mieux ou moins bien que l'autre ? » Et cela va s'installer assez rapidement dans la relation. Parce que la tendance de se comparer avec l'autre est immédiate, on ne peut pas l'éviter. L'autre est toujours ou pire ou mieux. Soit c'est l'orgueil, soit c'est la jalousie. Nous avons le choix. Mais nous devons continuellement travailler sur ces deux émotions. Juste du fait qu'il n'y ait qu'un seul repère, qu'une seule

possibilité de se comparer, ça peut carrément dissoudre la relation. Cela peut devenir invivable. Peu de couples tiennent en retraite, c'est très rare. Il faut vraiment avoir des lamas expérimentés qui viennent vous guider, ainsi qu'une grande tolérance des deux côtés. Il faut vraiment un grand amour de part et d'autre, une acceptation profonde de l'autre et un esprit très souple, pour pouvoir vivre une retraite à deux.

L'avantage ? Ce sont tous les avantages du couple. La relation entre deux êtres, homme et femme, qui sont ensemble, est une relation très profonde émotionnellement. Donc l'échange qu'il peut y avoir dans une retraite peut aussi être très profond, plus profond que la relation dans une retraite de groupe où on n'est pas lié par une telle force d'engagement.

Les désavantages ne sont pas des moindres et sont à prendre en compte. Ce n'est pas une aventure à entreprendre à la légère. De nombreux couples sont partis en bateau faire une traversée de l'Atlantique et se sont retrouvés aux États-Unis pour divorcer. Très peu résistent à de telles aventures. Rester en tête à tête, sans aucune autre personne, pendant longtemps, c'est très difficile. Le couple a besoin de contact, d'un échange avec l'extérieur, avec le miroir qui vient de l'extérieur. Il a besoin d'encouragements, de la possibilité de parler des problèmes rencontrés avec une tierce personne. Tout cela n'est pas donné si nous sommes juste en couple, seuls dans la forêt par exemple. Tout ce qui constitue une aide en temps normal, tout ce qui vient de l'extérieur, nous ne pouvons pas l'avoir en se retirant ainsi.

Si, au départ, il y a vraiment cette attitude d'acceptation de l'un envers l'autre, si nous sommes capables de nous réjouir profondément des progrès de l'autre et que pour tout le reste nous nous occupons de notre propre pratique, alors nous pouvons essayer de faire une petite retraite ensemble, pour voir comment ça marche. Mais cette base est absolument nécessaire.

## La vie en communauté

Du point de vue du Dharma, c'est la situation la plus facile pour pratiquer parce que cette situation nous permet de ne pas avoir de fixations arrêtées. Nos fixations, nos projections se baladent. Parfois c'est la mère qui divague, d'autres fois c'est le père, ou les frères et sœurs, ce sont les copains au travail, etc. Il y a tant de possibilités pour exprimer les émotions, de retours de l'extérieur.

Rien n'est trop grave, il n'y a pas trop de fixation, d'attachement pour faire exploser la situation. Alors que dans un couple, lorsqu'il y a des problèmes, c'est toujours très grave. Dans des relations un peu plus distantes, il y a la possibilité d'avoir des conflits sans que cela remette en question toute notre vie. Ça c'est vraiment un avantage. Donc, vivre dans une communauté nous permet d'avoir un échange très vaste avec plusieurs personnes. Notre parcours intérieur est ainsi nourri par cet échange très diversifié.

La première communauté dans laquelle nous vivons d'habitude, c'est la famille. Habituellement la famille donne les bases suffisantes pour que nous puissions assumer la vie en groupe, la vie en communauté, ailleurs. Mais souvent les familles d'aujourd'hui sont très petites et quand les parents divorcent les enfants n'ont pas accès à autant de contacts et d'échanges qu'il serait souhaitable pour leur développement intérieur. Dans ce cas, c'est bien de veiller à avoir un échange assez large avec une diversité de gens qui nous permettent de toucher différents points, différentes qualités intérieures. Et si nous sommes dans une petite famille, par exemple deux enfants avec leur mère, c'est bien d'aller visiter les gens, de passer les vacances ensemble avec d'autres familles. Mettre les enfants au jardin d'enfant, avoir

vraiment des contacts diversifiés, permettent aux enfants de développer cette capacité de vivre en groupe. Aujourd'hui, la plupart des gens ne sont plus capables de vivre en groupe car cela demande vraiment une ouverture. Nous pouvons le constater ici au Bost, à Laussedat : pouvoir dormir dans un dortoir, partager la chambre pendant plus d'une semaine, qui est capable de faire cela aujourd'hui ? Il n'y a pas assez de flexibilité. Nous n'avons pas assez de tolérance pour le faire. Il y a un siècle ou deux, les familles avaient cette taille et les gens dormaient souvent ensemble dans les chambres, ils avaient la capacité de supporter l'autre personne. Maintenant nous ne nous supportons plus, nous voulons avoir notre propre chambre. Maximum à deux. Donc c'est une capacité à vraiment développer et c'est là où la pratique du Dharma va aussi se déployer. Ce n'est pas sans raison que la vie au Bost, dans la communauté, est une préparation excellente pour la retraite, parce que là, nous développons véritablement les capacités et la flexibilité nécessaires.

Pour vivre en groupe, il faut aussi un engagement. Ce n'est pas seulement la vie en couple qui demande un engagement, mais aussi la vie en famille et la vie dans tous les groupes. Il n'y a pas de communauté où l'on pourrait juste vivre sans engagement. L'engagement vis-à-vis du groupe doit être aussi fort que l'engagement vis-à-vis des individus. Et c'est grâce à l'engagement de rester ensemble et de traverser les difficultés que l'on développe la capacité de surmonter les difficultés. Sans cet engagement, on part tout de suite. Vous savez combien de gens sont déjà partis du Bost en colère parce que c'était insupportable pour eux. Ils n'avaient pas cette promesse de regarder à l'intérieur et à travailler avec la situation.

Pour pouvoir progresser dans le Dharma et développer les capacités d'un bodhisattva, il faut vivre en communauté. Un bodhisattva, est par définition quelqu'un qui est là pour vivre avec les autres, avec tout le monde. Sa vie est partagée avec tous les êtres. Même quand il est seul dans un ermitage, loin dans la montagne, il n'est jamais seul. Il invite toujours les autres dans son esprit. Il vit dans cet esprit de communauté, même en restant dans la solitude extérieure. Si vous souhaitez devenir un bodhisattva qui aide les autres, développez donc cette capacité à vivre en communauté, car c'est seulement là où l'on développe les capacités de s'entraider. C'est là où l'on agrandit notre compréhension des autres, de leur fonctionnement parce qu'ils ne fonctionnent pas tous de la même façon que nous. Pouvoir se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre et vraiment pratiquer le Tonglen, comprendre comment les autres et nous-même fonctionnons, s'apprend en s'entraînant dans une vie communautaire, de groupe, petits ou grands. Chacun suivant ses capacités.

## **IV. La Séparation**

### **L'aide précieuse du Dharma**

La souffrance qui fait partie de la séparation ne peut pas vraiment être évitée, même si nous pratiquons le dharma depuis longtemps. Elle fait partie de cette expérience. Par contre, l'effet de la pratique se voit sur la durée de la souffrance : elle sera brève. Nous allons la traverser en la regardant en face, en la ressentant pleinement. Nous n'éprouverons pas le besoin de la supprimer. Le deuil se fera assez rapidement, peut-être en quelques jours seulement. C'est tout à fait possible, mais il faut avoir le courage d'aller vraiment dedans, ne pas saisir le passé et se concentrer sur le présent. Il est bon aussi de développer une réflexion sur tous les aspects de la vie qui sont des favorables et qui continuent encore à exister.

Même dans la situation la plus douloureuse, si je regarde, j'ai encore un corps, j'ai encore un esprit, je bénéficie encore des conditions pour pouvoir pratiquer. Le monde ne s'écroule pas,



c'est juste une relation qui se termine. Et quelqu'un qui a pratiqué le dharma, sait comment lâcher les pensées du passé, les mémoires, les souvenirs. Il sait comment ne pas se projeter dans le futur, s'imaginer dans la solitude, où l'on se voit tout seul, sans personne, où l'on va côtoyer l'ennui... Celui qui a vraiment pratiqué va pouvoir se concentrer sur ce qui est là, maintenant. Le désespoir n'a pas de raison d'être. On peut bien vivre là, maintenant, continuer, respirer. Les conditions nécessaires pour pouvoir pratiquer le dharma sont encore là. Donc la douleur va être atténuée par rapport à une personne qui ne peut pas mener cette réflexion, qui n'a jamais appris à lâcher le passé, à ne pas se projeter dans le futur et à rester détendu dans le présent.

Ces remarques à propos des conditions favorables, qui nous permettent de développer la joie, font référence à la précieuse existence humaine. Dans une situation de séparation, ces deux réflexions sur l'impermanence et la précieuse existence humaine sont extrêmement utiles, tout comme celle sur le karma.

Si la relation se termine, cela ne tombe pas du ciel, ce n'est pas quelque chose qui n'a rien à voir avec moi. C'est tout à fait mon karma ! Si cela se termine par un conflit, en quelque sorte : une guerre, j'y ai participé, c'est sûr. J'ai contribué à cette situation. C'est pourquoi la réflexion sur le karma va nous aider à comprendre la situation et à l'accepter davantage.

De la même façon, les accidents, les morts inattendues peuvent être compris comme étant l'expression de notre karma. Pour ces types de cas c'est plus difficile, pour y arriver il faut déjà avoir développé une confiance plus profonde dans le karma.

QUESTION : Mais dans un cas comme le vôtre, s'il n'y a plus d'attachement, vous n'avez pas le sentiment que la relation continue malgré tout, mais qu'elle a simplement changé de forme ?

REPONSE : Oui, elle continue toujours. Je ne dirai pas que nous sommes sans attachement mais cet attachement n'est pas assez fort pour nous maintenir ensemble. Toutefois, la relation continue sur un niveau spirituel, on s'entraide, on se soutient, jusqu'à l'Eveil. C'est une promesse que nous avons fait au moment de notre mariage, c'est la première promesse que nous avons fait : de toujours s'entraider jusqu'à l'Eveil. Donc ça continue, cela ne s'est jamais interrompu et cela va toujours être le cas. Et c'est ce qui reste d'une relation dharmique une fois que l'attachement s'est épuisé ou en tout cas amoindri.

### **S'entraider jusqu'à l'éveil**

Je fais une parenthèse à ce sujet : l'engagement de s'entraider jusqu'à l'Eveil, est un engagement que le Bodhisattva a envers tous les êtres. Ce n'est pas quelque chose de particulier valable juste pour le conjoint. Nous avons simplement eu besoin de le dire clairement pour la relation de couple, de clarifier ce qui était le plus important dans la vie commune. Une fois cela posé, il est clair que nous ne sommes pas plus important qu'une autre personne ici dans le monde. La relation continue et incluse, bien évidemment, tous les êtres.

### **Les raisons de la séparation**

Elles se déclinent de quatre façons.

#### ***1 - La relation génère souffrance et karma négatif***

La relation devient invivable. Les rancœurs et les blessures s'installent. Nous éprouvons du dégoût pour le conjoint. L'autre est devenu un démon, un défi constant qui va au-delà de nos capacités à gérer cette situation. Il y a trop de souffrance et beaucoup de karma négatif

accumulé. Nous sommes en guerre l'un avec l'autre. Notre esprit est continuellement tourmenté et nos tendances négatives se renforcent. Nous finissons par faire le constat suivant : "Je ne suis pas capable de pratiquer avec cette situation. Notre couple n'a plus de sens".

C'est ainsi que la plupart des relations se terminent. Trop de souffrance. Notre capacité à gérer cette situation a atteint ses limites. Nous n'y arrivons plus, n'en pouvons plus, nous sommes épuisés. Nous avons tout donné. Il n'y a que des malentendus. Les blessures deviennent de plus en plus profondes, les paroles deviennent de plus en plus blessantes. Nous ne nous en sortons plus. Alors nous finissons par nous séparer. Et ce n'est pas grave de se séparer à ce moment là ! Seul le karma négatif accumulé est très important car cette accumulation d'actes négatifs n'est pas faite pour aider dans le futur

## ***2 – L'absence de sens***

Deuxième raison pour une séparation : lorsque la relation est épuisée, qu'elle est vidée. L'autre ne nous intéresse plus, nos intérêts sont divergents, l'ennui s'installe. Nous restons ensemble par habitude et du fait de nos tendances habituelles. Il n'y a plus vraiment de vie de couple, nous partageons encore la même maison, le même appartement, mais il n'y a plus vraiment de contact. Nous arrivons au constat suivant : "Je n'ai plus rien à vivre avec toi, je veux faire autre chose. Parce que je veux faire autre chose, je ne trouve plus de sens à cette relation." Alors on se sépare. Cette une séparation qui, normalement, se fait assez aisément pour celui qui ne voit plus le sens. L'autre voit peut-être encore un projet commun, mais celui qui ne le voit plus va partir assez facilement. Dans ce cas, il n'y a pas de karma négatif, mais plus de sens non plus.

## ***3 – La soif de nouveauté***

La troisième cause de séparation, c'est parce qu'une autre relation nous semble beaucoup plus prometteuse. Nous avons rencontré une autre personne qui nous attire beaucoup plus que notre conjoint. D'ailleurs, ce n'est pas obligatoirement une personne, cela peut aussi être tout simplement une autre activité. Donc ce n'est pas toujours une troisième personne qui s'intercale dans la relation et qui crée le divorce. Mais cela peut aussi être comme dans le deuxième cas : d'un côté, on ne voit pas plus de sens dans la relation ou l'activité présente et de l'autre, on a déjà une idée de ce que l'on pourrait faire d'autre. Alors on se dirige vers cette autre possibilité. Souvent, c'est le désir, l'attachement à une autre personne qui nous dit : « Ah ! J'aimerais bien construire une vie avec toi », donc on sort de la relation existante. Là c'est l'attrance, c'est l'envie de commencer autre chose ; c'est la fascination qui motive.

## ***4 – La fracture***

Enfin, la quatrième forme de séparation c'est la rupture brusque due à la mort, un accident, des causes extérieures, qui font que nous perdons notre conjoint. Mais cela peut aussi être une autre forme de changement grave et soudain. Par exemple si l'un des conjoints a commis un acte, peut-être avec une troisième personne, qui coupe complètement notre confiance. Il peut s'agir d'une femme qui constate que son mari a, par exemple, commis un viol, a violé une petite fille. Ce type d'actes provoque une rupture instantanée. C'est très rapide, nous n'avons plus confiance et cela se traduit par un divorce.

Nous venons donc d'énumérer les différentes façons de se séparer, sans que cette liste soit exhaustive. Là n'est pas le but de ce discours. L'intention est tout simplement de vous montrer qu'il existe des motivations différentes qui nous font partir, qui font que l'on se sépare.

## Peut-on éviter la séparation ?

Ce qui importe vraiment, c'est de se demander si l'on peut éviter une séparation et un divorce. Alors ne peut-on pas l'éviter ? Je crois que, en vertu de ce que nous avons dit tout au long de ce stage, la voie pour éviter une séparation est d'appliquer le Lodjong, d'appliquer tout ce qui a été dit pendant ces quatre derniers jours. Cependant voici quelques conseils supplémentaires.

### **1 - Développer la créativité !**

Il faut développer la créativité dans la relation, mener une relation créative de manière à ne pas tomber dans des schémas qui se répètent. Chaque relation peut mourir au moment où nous traversons une période de lassitude, où nous trouvons tout épuisant. Avoir le sentiment que tous les jours c'est la même chose, que tous les jours ce sont les mêmes paroles, que tous les jours les mêmes tendances se répètent, vient à bout de n'importe quelle relation. Alors que la créativité, l'ouverture sur l'instant, le fait de jouer un peu avec la situation se révèle nécessaire pour stimuler notre énergie vitale. Forces vitales, c'est juste une expression. Il s'agit d'énergies, d'émotions, de mouvements. Nous sommes quand même vivants, nous ne sommes pas encore morts. La relation doit donc nous stimuler de manière à toujours avancer sur le chemin, à ne pas nous arrêter. De cette façon il n'y a pas un grand effort à fournir si ce n'est d'être vraiment dans le présent.

Attention aux habitudes, elles cachent le présent. Soyez vraiment présent, là, maintenant. Voyez comme le café est chaque jour un peu différent, regardez comme l'autre est chaque jour un peu différent, comme il est nouveau.

Pour moi, ce fut comme une surprise : chaque jour ma femme était nouvelle. Une nouvelle personne que je pouvais découvrir. Alors j'ai utilisé ce mode de fonctionnement comme un guide pour mes rencontres avec tout le monde. Je ne peux jamais savoir comment sera cette personne, je la redécouvre, encore et encore. A chaque nouvelle situation, c'est moi qui crée cette curiosité : « Comment est-elle aujourd'hui ? Comment est-il aujourd'hui ? ». C'est cela l'énergie de la créativité, de l'ouverture : voir l'autre sous un jour nouveau, le redécouvrir, à chaque instant.

### **2 - Demander de l'aide !**

Autre conseil pour essayer d'éviter la séparation : demander une aide extérieure très tôt, en cas de crise dans le couple. Si une crise dure plus de trois jours, on peut demander à un ami de nous aider. Mais n'attendez pas plus longtemps. Si vous laissez passer une semaine, voire même plusieurs semaines, les rancœurs s'installent et s'infiltrent dans la relation.

Et ça c'est une décision qui demande du courage. Il faut avoir le courage de s'ouvrir, avec ses problèmes à une autre personne ou un autre couple. On téléphone et on dit : « Ecoutez, on a besoin de vos conseils. Cela va très mal chez nous. Pourriez-vous nous rendre visite ce soir pour en parler ? »

Nous avons besoin d'une aide extérieure pour voir plus clair. Beaucoup de gens n'ont pas ce courage, c'est pour cela que les crises traînent et que les blessures deviennent très profondes. Les malentendus s'installent en profondeur parce que jamais on ne sort de ce conflit. Chaque fois que l'on commence à discuter, il y a des malentendus, une fois de plus. Mais dès que d'autres personnes sont présentes, on peut parler. On commence à se parler d'une autre manière et on commence à s'écouter. Les autres peuvent nous interrompre pour nous dire : « Ecoute ce que ta femme te dit, ce n'est pas ce que tu entends, écoute vraiment ». Même

chose pour l'épouse. En règle générale, le début d'une crise est dû à un problème d'écoute, à un malentendu, au départ.

Ne pas attendre qu'il soit trop tard : Mais j'ai souvent constaté, en tant que Lama, que les couples viennent chercher de l'aide beaucoup trop tard. On ne peut presque rien faire. Les blessures, les rancœurs, sont si profondes, que très souvent cela se termine peu après par un divorce. Alors que si on arrivait beaucoup plus tôt, cela serait facile de régler les problèmes, de faire pratiquer chacun sur ses propres émotions, de regarder à l'intérieur. Mais quand on a déjà souffert pendant trois, cinq ou bien même dix ans, c'est trop. Il faut demander de l'aide très tôt dans la relation.

Faire appel à une personne qui a travaillé sur ses émotions : Ne soyez pas fiers, ne soyez pas orgueilleux, ne dites pas : « Non, non, moi je n'ai pas besoin d'une aide extérieure et encore moins d'un lama. Je ne me vois pas aller lui parler de mes problèmes... avec sa robe... Ah ça non ! ».

Chaque situation est une occasion de parler vraiment des choses très importantes pour le chemin. Les émotions sont notre lot de nourriture pour le chemin. Un problème, une crise de couple, ce ne sont que des émotions.

Penser que seule une personne qui a une vie similaire à la mienne, pourrait m'aider, c'est faux. Parce que tout le monde a des relations et que chaque relation a ses crises. Il n'existe pas de relation où tout va bien du début à la fin. C'est pour cela que n'importe quelle personne peut nous aider. Et si cette personne a vraiment travaillé sur ses propres émotions, elle va pouvoir nous dire un mot ou deux sur les nôtres et sur la manière de pouvoir les gérer. C'est une possibilité d'aide non négligeable. Parfois c'est juste le rappel de quelque chose que nous avons déjà entendu mais que nous avons oublié sur le moment.

### **3 - Nourrir la relation !**

Voici un troisième et dernier conseil : prenez le temps de communiquer, de vous parler chaque jour, ou, si ce n'est pas possible tous les jours, alors au moins une fois par semaine. Nous pourrions appeler cela une « pause qualité » parce que quand on a des enfants et que l'on travaille, il y a des jours où l'on ne fait que passer l'un à côté de l'autre. Même si nous mangeons ensemble, même si nous dormons ensemble, il n'y a pas forcément de véritable échange, nous ne savons pas vraiment ce que l'autre ressent. Il faut donc se prendre un temps pour avoir un échange véritable, au minimum tous les week-ends. Une relation doit être nourrie. On ne peut pas vivre une relation juste comme cela, en croyant que tout se fera naturellement. Non cela ne se fera pas juste comme cela. Il faut faire un effort. Il faut se demander : « Est-ce que cette semaine, nous avons eu un échange véritable, notre « pause qualité ? », ce temps très précieux où nous sommes juste tous les deux, sans enfants, sans personne d'autre, pour échanger un petit peu sur là où nous en sommes, sur ce que nous avons vécu, sur ce qui est important, et sur comment on se sent... » Ensuite, c'est bon. Nous avons eu un moment de rencontre lors duquel nous avons, en quelque sorte, mis les pendules à l'heure. Après, il est vrai que nous pouvons fonctionner un certain temps sans cet échange de qualité, mais à un moment, il se révèle nécessaire. Et l'idéal, c'est de l'avoir tous les jours. Il est vrai que lorsque l'on est parent et que l'on travaille, on n'arrive pas à le faire tous les jours. Mais il faut prendre le temps au moins une fois par semaine.

Nous en avons terminé avec les conseils sur ce que l'on peut faire pour éviter la séparation.

Comment vivre la situation après un divorce, une séparation ?

« Qu'est-ce que je peux faire après un divorce, une séparation ? Comment est-ce que je peux vivre la situation une fois qu'elle est déjà présente ? ».

### **Regarder ses erreurs pour ne pas les répéter**

Cela se résume finalement à pratiquer le dharma, à l'appliquer, c'est à dire : regarder nos propres défauts pour ne pas les répéter dans la prochaine relation. Apprendre tout ce que nous pouvons de nos erreurs.

### **Faire des excuses et pardonner pour pouvoir communiquer**

Dans un divorce, cela veut dire aussi faire des excuses lorsque l'on a vu ses erreurs, si cela est possible.

Lorsqu'il y a des enfants, il y a donc une raison d'être encore en contact pour s'occuper d'eux. Il faut échanger des coups de téléphone, se donner rendez-vous pour passer les chercher. Une communication est nécessaire.

Si nous pouvons nous excuser, si nous pouvons pardonner à l'autre, même si nous sommes déjà divorcés, cela va ouvrir la relation pour que nous puissions au moins avoir une relation amicale, et créer une ouverture qui permette à l'autre de respirer, plutôt que de se sentir complètement coincé quand l'un entre dans la maison de l'autre, ou attaqué par la présence de l'un ou de l'autre. Si tel est le cas, c'est que le travail de séparation n'est pas complètement terminé.

Quand nous sommes encore dans la colère ou coincé lorsque l'autre entre dans la pièce, que nous sommes en sa présence, nous avons tout un travail à réaliser. Un divorce bien vécu peut mener les deux à avoir un échange amical, peut-être superficiel, mais au moins de s'accepter l'un et l'autre sans rester bloqués sur les projections du style : « Tout est de ta faute. C'est à cause de toi que l'on a dû se séparer, tu es la cause de toutes mes souffrances... » Toutes ces projections là sont à retravailler et abandonner : je dois voir que je suis moi-même la cause de la séparation. Chacun de son côté doit regarder comment il/elle a participé à cette séparation, comment il/elle a créé les causes. Et chacun doit s'excuser pour cela et pardonner à l'autre ce qu'il n'a pas pu faire différemment, étant dépendant de ses tendances.

Soyez bien sûrs que dans toute relation, l'autre aussi recherche le bonheur. S'il n'est pas capable de trouver le bonheur dans notre couple, c'est parce qu'il est limité par ses émotions. Nous ne pouvons pas l'accuser d'être prisonnier de ses émotions. C'est un fait : il ne peut pas faire autrement ! Donc toute cette projection, consistant à le blâmer, ne sert à rien puisqu'il ne peut pas faire autrement.

Si nous n'avons pas fait la paix après une séparation, nous n'allons pas pouvoir vivre une autre relation correctement. Il faut faire la paix avec celui/celle qui était notre dernier conjoint, pour pouvoir vraiment entreprendre une nouvelle relation aboutissant à quelque chose de mieux. Parce que s'il n'y a pas de pardon, s'il y a encore des rancœurs, nous risquons fort de répéter les mêmes schémas dans la prochaine relation.

Aussi, si vous voulez commencer une nouvelle relation, regardez bien en vous, travaillez d'abord sur le passé, lâchez, pardonnez et clarifiez l'ancienne. C'est pour cette raison que l'on donne le conseil de ne pas sauter d'une relation à l'autre, de laisser passer un peu de temps pour pouvoir digérer ce qui vient d'arriver, afin d'avoir l'esprit clair, et ne pas, par peur de la solitude, se lancer tout de suite dans une autre, sans avoir vraiment regardé, sans avoir vraiment compris ce qui vient de se passer.

### **Faites ses souhaits positifs pour votre ancien conjoint**

La meilleure façon de vraiment exprimer son souhait de faire la paix avec l'ancien conjoint, c'est de faire des souhaits pour elle/lui. C'est faire quotidiennement des souhaits, des prières de souhait, pour que l'autre aille bien, qu'il/elle soit en bonne santé, qu'il/elle se réjouisse avec son nouveau conjoint, qu'il/elle se réjouisse avec les enfants que nous avons eu ensemble, de le/la remercier pour tout ce qu'il/elle nous a donné. Ce type de prières, ce type de souhaits va vraiment, après des mois, après peut-être même quelques semaines faire un effet en nous. Intérieurement, nous serons en paix.

Continuer dans un état d'esprit où l'on entretient des pensées telles que : « Qu'il souffre comme il m'a fait souffrir. Que nos enfants ne l'aiment plus mais m'aiment moi ». Bref, tout ce type de souhaits égoïstes n'est qu'un renvoi sur l'autre de toute la colère que nous avons éprouvée, nous voudrions qu'il souffre vraiment. Mais si notre cœur est complètement bloqué comme cela, comment pourrions-nous vivre une autre relation ? Cela n'est pas possible.

### **De la confiance totale à la méfiance totale...**

En règle Générale, lorsque le divorce vient d'être prononcé, nos premières pensées sont du style : « Je ne vais pas lui laisser les enfants, cela va être l'enfer, elle/il n'est ni capable, ni fiable. Comment pourrais-je laisser mes enfants avec elle/lui, qui m'a tant fait souffrir ? ». Mais ce ne sont que nos projections. Avant nous étions très amoureux, nous faisons pleinement confiance à l'autre personne. Et maintenant que nous sommes divorcés, l'image que nous avons de lui/elle est à l'opposé.

On ne se rend même pas compte que ces deux visions étaient des projections. Cette confiance totale en l'autre était une projection, tout aussi mal fondée que ce rejet total. Aucune des deux visions n'est juste. Chacun d'entre nous a des émotions et nous sommes, tous, aussi bien fiable que pas très fiable, cela dépend de l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons. C'est tout. C'est très simple. Quand nous sommes dans l'émotion, nous ne sommes pas très fiables, et pouvons tous faire n'importe quoi.

### **Pour vivre ensemble, il faut faire des compromis**

Toute relation est un compromis. Il est impossible de vivre une relation idéale où tout se passerait suivant nos souhaits. Dans tous les cas, lorsque deux personnes décident de vivre ensemble, elles auront besoin de faire des compromis, cependant souvent la façon dont ils sont faits n'est pas précisément une aide.

Prenons l'exemple d'un couple amoureux. On aime tellement l'autre que l'on essaye de lire dans ses yeux ce qu'il/elle désire. Bien sûr, on se trompe, parce qu'on ne sait pas tout y lire. Mais on pense que l'autre aime telle ou telle chose - parce qu'une fois elle avait dit qu'elle adorait les roses – on lui amène des roses et d'ailleurs on lui amène toujours des roses ! Mais en fait, elle avait juste aimé leur couleur... Les roses ça pique et ce n'est pas toujours très agréable...

Voici un autre exemple. En Allemagne, il existe des petits pains qui ressemblent un peu à des petites baguettes : les « Brötchen ». Ils sont très croustillants au dessus et plats et lisses au dessous. Il était une fois un couple qui vivait ensemble depuis quarante ans. Chaque matin, lorsque les « Brötchen » arrivaient, le mari prenait le dessus parce qu'il pensait que sa femme aimait le dessus. Et sa femme acceptait parce qu'elle pensait que son mari adorait le dessus. Alors qu'en fait, c'était le contraire. Lui adorait le dessous et elle le dessus. Ce malentendu se perpétuait tous les jours sans que jamais ils en parlent, une vie entière comme ça.... C'est un détail me direz-vous, mais il y a d'autres exemples beaucoup plus graves que celui-là.

### **Demander à l'autre ce qu'il souhaite et exprimer ce que je souhaite**

Nous faisons des compromis avant d'avoir demandé quoique ce soit à l'autre personne. Et ça c'est grave. Quand nous faisons des compromis il faut d'abord demander à l'autre ce qu'il souhaite et ensuite lui faire part de nos souhaits. Et après les avoir exprimés, lorsque tout est clair, nous pouvons alors faire des accommodements. "Nous avons tous les deux envie de manger le dessus du pain, aussi un jour c'est toi qui le mangera et un jour moi." Le compromis est fait et cette fois, il est juste.

« Tu as envie d'aller au cinéma ? Moi non. J'ai envie de faire une promenade ». Mais si d'un côté, nous pensons que l'autre veut regarder la télévision (alors qu'il/elle veut vraiment faire une promenade), et que nous lui proposons de regarder le film en pensant qu'il/elle va adorer (alors qu'il/elle ne le souhaite pas), et si, de l'autre côté, l'autre accepte parce qu'il/elle pense que c'est ce que souhaite notre conjoint, et bien là, on se trompe complètement. L'exemple cité montre combien il est vraiment important d'exprimer ses souhaits, avant de faire des compromis.

### **Compromis, habitudes, concessions**

Lorsque nous vivons ensemble depuis longtemps, en règle générale, on perd cette "faculté" de lire dans les yeux de l'autre ce qu'il souhaite. Mais en fait, nous ne l'avons jamais eue ! Quoiqu'il en soit, maintenant que nous sommes mariés, que nous allons passer toute notre vie ensemble, nous nous disons : "J'ai mes habitudes et il/elle les connaît. Je n'ai donc plus besoin de faire des compromis. Si ça doit marcher, ça marchera comme je le souhaite". Et là nous devenons rigides. Nous ne sommes finalement plus capables de faire des compromis, parce que nous pensons à chaque fois que : "Si je le/la laisse me prendre ça, si je lui laisse la victoire, s'il/elle gagne dans notre discussion, cela va se reproduire encore et encore pendant toute ma vie..." Alors nous disons tout de suite Non ! Comme nous restons bloqués sur notre façon de voir et de faire les choses, nous essayons alors de convaincre l'autre d'être comme nous, de faire les mêmes choix de vie, d'avoir les mêmes préférences. Au début, l'autre va peut-être s'adapter, bien qu'il y ait une différence de caractère. Mais plus il/elle s'adapte, plus il/elle voit qu'il n'y a pas de vrai compromis : « Je dois toujours faire ce que l'autre souhaite ». Et un jour, cela finira par une révolte. Nous ne pouvons pas nous adapter toute notre vie, excepté si nous sommes des pratiquants de Lodjong extrêmement doués. Mais jusqu'à aujourd'hui, je n'en ai encore jamais rencontré. Il faut donc être plus sage, plus réaliste.

### **Dire les choses clairement et les compromis se feront facilement**

Il faut faire de véritables accommodements. Nous ne pouvons pas toujours nous adapter à l'autre ou rester sur sa position. Il faut discuter et faire de vrais compromis, qui se nourrissent de la clarté et de l'amour. Si nous disons clairement ce que nous voulons, après, par amour ou par compassion, nous pourrions nous dire l'un à l'autre : "D'accord, je fais ce que tu souhaites aujourd'hui. Cela ne m'importe pas trop de ne pas faire comme j'aimerais, pour aujourd'hui. Je veux bien faire comme toi tu as envie". Mais un autre jour, nous pourrions aussi dire : « Ecoute, là, tu m'en demandes un peu trop. Aujourd'hui je te demande de faire comme moi je le souhaite ». Et cela se fait simplement, tout naturellement. L'autre sait bien que là il touche une limite, aujourd'hui il fera comme le souhaite son conjoint. Comme ça les choses sont claires et en même temps nous restons dans l'amour. Les compromis se font assez facilement parce que ni l'un ni l'autre ne reste coincé sur ses propres positions.

Je suis convaincu que je ne vous dis rien de nouveau et que vous faites déjà ainsi. Je souhaitais apporter ces précisions uniquement pour souligner l'importance de ce type d'attitude. Avant toute chose, chacun doit dire ce dont il/elle a envie. Ensuite, vous pouvez établir un compromis. Il se fera grâce à l'amour et à l'ouverture que vous avez l'un pour l'autre.

Je suis sûr que dans tout ce stage, ni moi, ni vous, n'avons rien dit de nouveau ou en tout cas presque rien. Le dharma, est ni plus ni moins l'expression de ce qui est vrai, de ce qui est juste. C'est la raison pour laquelle si on exprime des vérités, on va dire : « Mais oui, c'est ça ! C'est bien dit, mais ce n'est pas étonnant. Ça a toujours été comme ça ! ». Et oui ! C'est ça le dharma.

### **Capacité d'adaptation et compromis juste**

L'Eveil a toujours été là ; mais le simple fait d'en parler, fait qu'on le découvre. Peut-être n'en n'avions-nous pas conscience avant, mais cela n'en reste pas moins une vérité. Une vérité aussi vraie que la vérité banale de dire qu'il est nécessaire de se parler ouvertement et de faire des compromis justes. L'Eveil c'est aussi cette capacité.

Quelqu'un d'éveillé, c'est quelqu'un qui peut s'adapter à n'importe quelle situation, qui n'a pas d'ego ni de saisié l'empêchant de s'adapter. Il est toujours prêt. S'il voit une bonne raison pour s'adapter à la situation, il va le faire. Il n'y a pas d'obstacles.

Les instructions qu'un être Eveillé donne sont toujours un compromis. Aucune n'est trop élevée pour être atteinte. Il ne donne pas, par exemple, les plus hautes instructions sur la nature de l'esprit tout de suite, quand la situation relative ne le permet pas. Il va s'adapter à la situation. Et ça c'est un compromis, un compromis très utile.

Ainsi, comme nous venons de le voir, même pour un être Eveillé, le compromis est d'actualité, dans chaque situation. On peut apprendre à vivre avec. Toute notre vie est un compromis. Personne n'a une vie qui se déroule juste comme on le souhaite. Cela n'existe pas.

### **Questions et réponses**

- Moi j'entends que la qualité du bonheur, de l'harmonie du couple, passe par la communication, par la parole. J'ai entendu aujourd'hui « clarifier », « faire le point », « exprimer », « partager »... Alors, quand un des deux conjoints a des difficultés de communication, parce qu'il est introverti, parce que dans sa famille il y a eu des blocages, etc., comment cela se passe pour trouver des compromis ?

L. LHUNDRUP : Là il faut passer par l'apprentissage du silence. Il faut savoir passer des moments dans le silence. Ne pas trop parler soi-même, mais écouter davantage l'autre, avec le cœur, et le faire parler, parce que chaque personne parle de toute façon. Il faut juste avoir assez de temps et assez d'ouverture pour ressentir l'autre. Et laisser venir l'autre, donner de l'espace, pour que l'autre puisse s'exprimer et apprendre à s'exprimer. Ce qu'il n'a pas appris jusqu'à maintenant cela peut s'apprendre. Mais il y a aussi, et je n'ai pas pensé à parler de ça, un échange dans le couple qui passe par le silence aussi. Il n'y a pas que par la parole que l'on communique. On communique aussi par le silence

- Je ne peux pas faire des compromis dans le silence...



L. LHUNDRUP : C'est vrai parce qu'on risque de tomber dans les projections. Mais il n'y a pas non plus de conjoint totalement muet. Il parle quand même. Il faut donc lui donner de l'espace pour qu'il s'exprime. S'il ne s'exprime pas, s'il ne souhaite pas s'exprimer, alors on le laisse faire sa vie et on décide pour soi-même. Mais on ne décide pas pour l'autre. Ça c'est important, c'est le respect de l'autre. Chacun décide pour lui-même. S'il n'y a pas eu d'échange sur ce qu'on va faire ensemble, alors moi je décide pour moi-même de ce que je souhaite faire maintenant.

- Tu disais que c'était bien d'avoir au moins une fois par semaine une discussion avec son compagnon et je me demande si cela passe forcément par une discussion. Est-ce que le fait d'être ensemble, tous les deux, par exemple faire une promenade, sans forcément échanger des idées, ne peut pas être aussi réparateur, aussi équilibrant ?

L. LHUNDRUP : Cela peut-être très équilibrant c'est sûr. Mais dans notre relation on a remarqué que, même en pratiquant la puja de Tchenrézi tous les jours ensemble, c'était un moment de détente et d'ouverture, mais cela ne suffisait pas pour mener notre relation. Il fallait avoir un échange en plus. Donc là aussi, il ne faut pas se tromper ; on peut, même quand on se promène, passer à côté l'un de l'autre et sur des points essentiels.

- Je dis cela parce que j'ai parfois l'impression de parler, et, finalement, de parler pour essayer de cacher des choses.

L. LHUNDRUP : Exact.

- Et dans le silence il y a des trucs beaucoup plus réels qui apparaissent. Si on est mal, par exemple, cela va se sentir très rapidement, dans le silence.

L. LHUNDRUP : Oui, tout à fait. Ça aussi, c'est un apprentissage pour le couple, de vivre un moment de silence ensemble. C'est très important. Il ne faut pas le fuir. C'est très important pour cette raison de pouvoir pratiquer ensemble. Dans la pratique, dans la méditation, on partage le silence ensemble, on partage des moments de prière, on n'est pas dans le concept, on n'est pas en train de discuter avec l'autre, on s'ouvre tout simplement et c'est beaucoup plus léger que discuter, mais discuter aussi c'est nécessaire.

Dédicace.

## **V. Les Enfants**

Pendant quatre jours, nous avons parlé de la vie en couple, des relations à deux, en communauté ou en groupe. Aujourd'hui nous allons regarder la vie avec des enfants. Que pouvons-nous dire, du point de vue du dharma, qui puisse nous aider à être parents et aider nos enfants ?

### **Un chemin de Bodhisattva**

Comme pour toute autre relation, il est nécessaire d'être clair sur le but de cette relation parents/enfants. Ce but est le même que pour toutes nos autres relations : celui du bodhisattva. C'est-à-dire s'entraider pour aller vers l'Eveil et se donner les moyens de développer les qualités requises sur ce chemin. Ensuite, en tant qu'adulte, c'est pouvoir aider les autres et faire son chemin le plus loin possible dans la direction de l'Eveil, ici même, dans cette vie.

Cela peut sembler plutôt étonnant, puisque ce n'est pas seulement prendre soin de nos enfants, mais c'est intégrer cette relation familiale parent/enfant dans un but spirituel.

### L'enfant naît avec son karma

Il est donc question des qualités à développer. Bien sûr, chaque être, chacun dans la famille, a un karma personnel qui lui est propre. Quand un enfant naît, il arrive au monde avec son karma, avec déjà la saisie égoïste, déjà des émotions. Immédiatement après sa naissance, il a déjà des réactions : j'aime- je n'aime pas, aversion - attachement. Les réactions émotionnelles plus développées vont se manifester au fur et à mesure. Il n'y a pas d'enfant pur, un enfant n'a pas cette pureté que l'on s'imagine souvent. C'est seulement que les enfants sont très vite distraits et lâchent très vite une saisie. On parle de la spontanéité des enfants, parce qu'un enfant change son esprit très vite selon les conditions extérieures. Une petite douleur est oubliée si quelque chose d'attractif lui arrive. Par contre l'adulte arrive à garder pendant longtemps dans son esprit, la pensée de la chose qui lui a fait mal. Sa saisie est beaucoup plus tenace que celle d'un enfant. Il ne suffit pas de lui faire « ouh-ouh » pour qu'il pense à autre chose. Mais, dans l'instant même, la saisie de l'enfant est aussi forte que celle de tout adulte.

En tant que parent, nous acceptons la venue dans notre vie d'un être que nous ne connaissons pas du tout, et qui arrive avec son karma. Nous allons découvrir quel est le karma de cette personne au fil du temps. Plus l'enfant s'exprime, plus nous allons voir ses caractéristiques. Nous allons accueillir ce petit tel qu'il est, de façon à soulager son karma en l'aidant à ne pas développer plus de tendances à la saisie. Nous allons l'encourager à la détente.

Le travail des parents est donc d'encourager les tendances qui vont dans la direction de la détente, de l'ouverture, de la compassion, de la générosité. Ils ne vont pas favoriser les penchants qui ne créeraient que du mal, des souffrances, pour l'enfant et pour tous ceux qui le rencontrent. La base pour ce travail est de ne pas penser : « ça c'est mon enfant, ça c'est ma possession, il m'appartient », mais de voir que c'est un individu qui vient prendre naissance et qui, plus tard, développera une vie autonome. Ils doivent faire en sorte que cet être puisse développer les qualités requises pour cette vie autonome d'une manière la plus rapide, la plus douce, la plus adaptée possible.

Nous pouvons dire que l'enfant est un cadeau, que nous respectons son individualité. Mais c'est juste dans l'optique que cette rencontre entre parent et enfant est passagère. L'enfant n'appartient pas aux parents, il n'est pas leur possession. Là aussi, ceux qui pratiquent le Dharma, vont voir la saisie qui s'exprime dans leur amour de mère, leur amour de père. C'est une relation très possessive : il y a beaucoup d'attachement, d'identification. Et cela crée de nombreux problèmes dans leur relation avec les enfants.

Si nous pouvons accepter l'enfant comme un être autonome, et que nous soyons là comme soutien, ça c'est de l'amour. Ce soutien ne demande pas que l'autre nous appartienne. Il est très important de sortir de l'identification paternelle ou maternelle : « L'enfant n'est pas à moi ! » Si un parent s'identifie avec son enfant, chaque acte que fait ce dernier est pris comme un reflet de son propre être (nous parlons ici du parent) : « Si mon enfant se comporte bien à l'extérieur cela veut dire que moi je suis bien. Mais si il se comporte mal cela signifie que moi je ne suis pas bien ». L'identification est devenue si proche que l'enfant n'a plus la liberté d'être lui-même.

Bien sûr, nous allons l'aider à ne pas créer de la souffrance, et à développer des qualités. Mais le fait de voir que l'enfant a son propre karma, nous permet de comprendre qu'il n'est pas seulement le miroir de l'éducation et de la formation que nous lui avons donné. Nous ne pouvons pas vraiment juger les parents juste d'après le comportement des enfants. Une partie bien sûr permet d'observer un comportement qui est le reflet des parents. Mais une grande

partie de son attitude n'est pas le reflet de ce que sont ses parents. C'est remarquable particulièrement quand il y a plusieurs enfants dans la même famille. Si il y a quatre enfants par exemple, nous pouvons constater qu'ils sont tous différents. S'ils étaient juste le reflet de la socialisation, de la vie familiale, des mères et pères, ils devraient être beaucoup plus similaires. Mais ce n'est pas le cas ; ceci montre qu'un karma individuel entre en jeu.

Le savoir soulage les parents. Ainsi, « si je suis conscient que mon enfant a un karma personnel, je peux me détendre. S'il a des travers, s'il a des qualités, ce n'est pas juste parce que moi j'ai des faiblesses ou des qualités, mais parce qu'en lui, il y a déjà un fond karmique qui fait pousser, naître ses défauts ou qualités ». On ne peut pas définir le pourcentage attribué au conditionnement par la famille, la socialisation, ou ni celui attribué au karma individuel. Ce n'est pas possible parce que le fait qu'un enfant soit né, à cette heure précise, dans telle famille, dans tel pays, est également une expression de son karma.

Nous ne pouvons pas séparer karma individuel et socialisation. Tout cela est le reflet de ce que cet être a fait, a développé, dans ces vies antérieures. Mais bien sûr nous avons un rôle à jouer. En tant que parents, nous avons une responsabilité. Et c'est là, où nous nous positionnons vis-à-vis de l'enfant : nous sommes des adultes. L'enfant n'est pas encore capable de gérer sa vie tout seul. Nous avons donc une responsabilité très importante : celle de lui donner des conditions lui permettant de se développer de la meilleure manière qui soit. Et ça, nous le faisons en fonction de nos propres capacités.

### Accepter ses propres limites

Nous sommes limités par nos tendances karmiques. Nous avons des émotions, des limites psychologiques et nous allons l'accepter car c'est notre propre karma. Nous ne sommes pas des parents parfaits. Il faut abandonner l'idée de vouloir être des parents parfaits. Cela n'existe pas dans ce monde. Il n'existe que des parents qui font plus ou moins d'erreurs. Le parent parfait serait un Bouddha. Mais qui a atteint l'état de Bouddha ?

Donc nous sommes loin de cela, nous ne serons jamais la mère parfaite, le père parfait. Abandonner l'idéal de vouloir être parfait, soulage vraiment. Cela permet de dissoudre beaucoup de tensions dans la vie familiale. « Si je peux juste être un père normal, une mère normale, dans le sens de « ordinaire », c'est à dire avec toutes mes limitations. Si je n'ai plus l'ambition d'être le meilleur ou la meilleure, beaucoup de nœuds seront dénoués dans ma vie familiale, dans mon cœur ». Si nous ne pouvons pas nous accepter nous-mêmes avec nos propres limitations, comment pourrions-nous donner à l'enfant cette confiance en lui qui lui permette de s'accepter lui-même ? Souvent les enfants ont l'impression que ce n'est jamais assez. On n'est « jamais assez » pour nos parents : je ne suis jamais assez bonne, assez talentueuse, et ça c'est la difficulté des parents : s'accepter tels qu'ils sont.

### Donner l'exemple en pratiquant

La pratique du Dharma et de la méditation nous permet de faire un pas en avant. Nous savons alors mieux nous accepter et nous pouvons aussi accepter l'enfant. Nous pouvons nous en rendre compte lorsque le nouveau-né crie la nuit, quand il a besoin de téter, même si nous n'avons pas toujours envie d'y aller, que cela nous agace, nous le faisons quand même et nous nous acceptons dans cette situation. Et le fait de nous accepter permet de dénouer la situation.

Les premiers amis spirituels dans la vie de l'enfant sont ses parents. Les parents sont l'exemple que l'enfant va suivre pendant longtemps. C'est le modèle qu'il prend comme référence pour essayer de vivre sa vie. Les parents sont l'exemple, les amis spirituels qui eux-mêmes doivent vivre le Dharma. Les parents ne sont pas là pour former l'enfant au Dharma et qu'il devienne un pratiquant. Non. Ils sont juste là pour donner l'exemple. C'est comme dans la relation entre le maître et le disciple. Le maître n'est pas là pour faire du disciple un

pratiquant, en lui donnant les règles. Mais il donne l'exemple et encourage le disciple à suivre cet exemple. Et par cet encouragement, il y a la joie. Alors le disciple va l'imiter et essayer de faire la même chose.

Question: Travailler ou rester à la maison avec les enfants ?

Une mère avait reçu comme conseil, d'un Lama, de rester les sept premières années avec son enfant, sans travailler, de donner tout à l'enfant et de mettre l'enfant en première position. Elle voulait avoir quelques éclaircissements : est-ce que ça doit toujours se passer comme cela ou cela pourrait-il en être autrement ? Parce qu'elle avait quand même envie d'aller travailler...

### **Réponse : priorité à l'enfant**

Quand l'enfant vient au monde, il est, à ce moment là, complètement dépendant. Il ne peut pas se nourrir, se vêtir, il ne sait rien faire dans ce monde. Il faut donc tout donner à cet enfant qui passe naturellement avant tout. La priorité première dans notre vie est l'enfant. Et les besoins de l'enfant viennent avant nos propres besoins, avant nos propres désirs. Et là, il y a une pratique très intéressante pour celui qui est dans le dharma : voir où sont ses limites. Combien est-ce que je peux donner sans qu'il y ait une révolte à l'intérieur ? Et on voit, par exemple la nuit où l'enfant pleure, que nous avons des limites différentes. Il y a des parents pour qui c'est très facile de se lever la nuit et de s'occuper de l'enfant. Il y en a d'autres pour qui chaque fois c'est : « mais pourquoi est-ce qu'il ne se tait pas ? » Souvent ce sont les pères qui n'ont pas envie de se lever et qui laissent faire la mère. C'est alors que l'on peut découvrir tout un espace de pratique par lequel on peut développer les qualités éveillées de générosité, patience, persévérance, enthousiasme, joie... Donc pour les pères et mères, de nombreuses qualités peuvent se développer.

Ensuite cela change peu à peu. Cela change quand l'enfant développe son autonomie. Plus l'enfant est autonome, plus les parents peuvent vivre leurs besoins personnels. Les priorités peuvent alors changer de temps en temps. Mais jusqu'à l'adolescence, en cas de difficulté existentielle, priorité est à l'enfant et non aux parents car les parents ont déjà reçu ce temps d'attention par leurs propres parents – dans la plupart des cas.

N'oublions pas qu'il est préférable de mettre un cadre, c'est-à-dire d'instaurer des heures dans la vie quotidienne où l'enfant n'a pas à nous déranger. Nous pouvons l'expliquer à un adolescent, bien sûr, pas de problème. Mais il faut savoir que plus l'enfant est petit, moins il peut le comprendre. C'est une progression graduelle.

C'est la même chose que dans une relation entre maître et disciple. Au début nous sommes comme des nouveau-nés : on ne sait rien, on ne comprend rien. Tout vient du maître. Il nous explique le monde du dharma. Et peu à peu, avec la pratique, on grandit, on mûrit. On devient adolescent dans la pratique et un jour, avec la réalisation de la nature de l'esprit, on est un adulte véritable, capable de gérer sa vie spirituelle de façon autonome. Le Lama reste bien sûr toujours le Lama. Comme les parents restent toujours les parents. Mais il y a un respect mutuel, une relation de confiance. Par exemple, avec nous les Lamas occidentaux, vous pourrez avoir une relation vraiment d'égal à égal. Il n'y aura pas de difficultés pour passer à un autre stade, dans notre relation. Là, maintenant, il semble y avoir encore une différence, mais si vous pratiquez, un jour on se parlera vraiment comme des amis spirituels, on partagera simplement notre expérience.

## Les cinq vœux de base, la ligne à suivre

En quoi consiste la relation entre parents et enfants ? Quel est le but de l'éducation d'un enfant ? Qu'est-ce que l'on peut donner à notre enfant ? La réponse à ces questions se trouve dans le sens des cinq vœux de base : le respect pour la vie, la générosité, l'honnêteté, la fidélité et la sobriété.

**1** - Le vœu de ne pas tuer : c'est le respect de la vie. Nous créons chez l'enfant un respect pour tout ce qui est vivant, tous les animaux, tous les êtres humains

**2** - Le vœu de ne pas voler : c'est la transmission de la générosité, développer le don. Nous encourageons l'enfant dans tous les actes de générosité, à tous les niveaux.

**3** - Le vœu de ne pas mentir : c'est l'encouragement à l'honnêteté. C'est pour cela que les parents doivent être honnêtes et sincères dans leur relation avec les enfants. Si les parents mentent, l'enfant n'aura jamais d'exemple à suivre.

**4** - Le vœu de fidélité : c'est un apprentissage dans la conduite de relations fidèles, dans le sens de ne pas abandonner une relation dès que cela devient difficile, de pouvoir traverser des difficultés sans aller chercher ailleurs. Pour cela aussi les parents sont l'exemple à suivre. C'est la raison pour laquelle eux aussi devraient manifester cette qualité.

**5** – Le vœu de sobriété : c'est encourager une clarté d'esprit, un esprit qui n'est pas voilé par toutes sortes de distractions, d'intoxicants. C'est ne pas toujours écouter de la musique, ne pas toujours regarder la télévision, ne pas fumer, ne pas absorber trop d'alcool. Il faut adopter un style de vie qui développe la clarté d'esprit et utiliser la pratique de la méditation. Pour résumer, c'est donner l'exemple en pratiquant la méditation et en développant un esprit clair.

## Eduquer d'après les six paramitas

Nous pouvons également considérer ce que l'on peut donner à l'enfant d'après les six paramitas, les six qualités éveillées. Une formation, une éducation, à l'école ou à la maison, peut toujours encourager la générosité, la discipline, la patience, la persévérance joyeuse, la stabilité mentale et la sagesse.

Ici nous avons un programme complet de ce qu'est l'éducation. Et dans cette compréhension des paramitas, nous comprenons ce que l'enfant a besoin de développer : sa stabilité mentale, sa compréhension, l'ouverture. Nous pouvons rajouter compassion et amour – cela va sans dire – qui sont des qualités de base. Elles sont le fondement de toutes les paramitas.

Je vais m'arrêter ici, et aimerais discuter avec vous de vos expériences, répondre à vos questions. J'invite également tous les lamas présents à participer à cet échange.

## Question : Problèmes d'adolescents...

J'aimerais savoir comment peut-on aider un adolescent par rapport à la sobriété ? Parce que c'est justement vers l'âge de 14 –15 ans qu'ils commencent à rencontrer l'alcool, le haschich, et tout le reste...Comment faire pour les aider par rapport à cette rencontre ? Je sais, par exemple, que le mien, qui a 15 ans, a déjà fumé des joints. Ce n'est pas régulier encore et j'hésite entre lui dire que c'est carrément négatif, ou lui dire : « si tu le rencontres, essayes, tu verras bien, mais bon, à mon avis, c'est quelque chose qui n'est pas bon et qui ne t'amènera pas quelque chose de très positif ». Je ne sais pas trop quelle attitude adopter.

## Réponses :

Nous pouvons déjà dire qu'il ne faut pas rompre la communication. Il faut mener une réflexion. Et j'aimerais inviter d'autres personnes à répondre à cette question...

### **Lama Trinlé : L'informer des conséquences**

Je pense qu'il faut commencer à l'informer, à amener un peu de clarté, par rapport à sa compréhension d'adolescent. Il risque d'avoir une certaine vision de ce que c'est, très éloignée de la vérité. On peut alors l'éclairer sur ce à quoi ça va mener, sur les perspectives si il va dans cette direction...C'est une information qui sera adaptée le plus possible à sa compréhension personnelle. Après, certainement il aura besoin de faire un minimum d'expérience. Il n'est pas dit que les interdits que nous allons poser vont être des gardes fous opérationnels.

Si l'adolescent est en opposition, si il souhaite se démarquer de ses parents, ce n'est pas évident qu'il suive forcément leurs conseils. Donc il faut un petit peu anticiper sur les réactions possibles, qu'il le prenne à contre-pied, etc. Il faut essayer, avant tout, de lui donner une sorte d'information et lui faire savoir qu'il n'y a pas que des choses captivantes et positives, mais aussi d'autres versants à connaître.

### **Lama Yéshé Zangmo : Faire des souhaits**

Maintenant, elle a une fille qui est adulte. Toutefois, si elle avait à faire face à un tel problème aujourd'hui, elle ferait autrement. Pas directement avec une approche psychologique, mais elle ferait plutôt des souhaits. Elle irait, par exemple, faire des tours de stupas en priant pour que l'enfant fasse ses rencontres d'une manière qui lui permette le plus vite possible de lâcher cet intérêt, cette fascination pour les drogues, la nicotine. Elle ferait confiance dans la prière et la bénédiction.

### **Un participant : Et lâcher aussi**

J'aimerais rajouter que quand j'étais adolescente, il n'y a rien que mes parents auraient pu me dire ou faire qui aurait pu m'empêcher de goûter à certaines choses. Je pense que ce qu'a dit Yéshé c'est super, car c'est peut-être aussi une occasion de lâcher, de laisser l'enfant grandir et de devenir de plus en plus indépendant. Et comme disait lama Lhundrup : c'est pas toi et l'enfant qui sont inextricablement...comment dire...ce n'est pas ton miroir. Des fois, tu ne peux rien faire en dehors de faire des souhaits et c'est le moment pour toi de lâcher aussi.

### **Un participant : Partager avec la Sangha**

Ici nous avons également l'avantage de ne pas seulement prier tout seul. Nous pouvons dans des situations vraiment difficiles informer toute la Sangha. La Sangha prie alors ensemble, dans ce sens. Et là, cela devient une chose beaucoup moins personnelle : il s'agit d'un être, un être humain, qui, maintenant, a besoin d'être. Et, ensemble, nous nous occupons de cette situation. Ce n'est plus seulement la mère qui s'occupe de sa fille ou de son fils. Et là cela aide beaucoup à développer une distance, une ouverture. Cette situation de partager les soucis avec les autres, de partager la prière.

### **Un participant : Accumuler du mérite**

Si l'on fait des souhaits, c'est très bien. Mais pour que les souhaits se réalisent, il faut une base de mérite. Sans avoir la force spirituelle nécessaire, nos souhaits ne se réalisent pas juste comme cela. Guendune Rinpotché nous a dit que lorsque nous faisons vraiment des souhaits, cela doit s'appuyer sur une accumulation de mérite. Donc, nous avons à faire preuve de générosité, faire des offrandes à la Sangha, des offrandes de tsok, des actes positifs qui peuvent soutenir nos souhaits. Juste faire des souhaits sans avoir accumulé le karma positif, cela ne va pas fonctionner.

### **Lama Lhundrup : Encourager l'enfant dans ce sens**

J'aimerais rajouter quelque chose qui me semble aussi très important pour l'éducation : encourager l'enfant. L'encourager pendant toute sa vie pour qu'il accumule du karma positif, du mérite. Ça c'est l'une des tâches des parents.

### **Lama Yéshé Zangmo : Informer l'enfant de nos prières**

Je me souviens d'un exemple qui montre l'importance des souhaits : un fille était dépendante de l'héroïne pendant des années. Sa voisine faisait des prières pour elle, et elle le savait. Plus tard, elle a dit : c'est grâce aux prières de cette voisine que j'ai trouvé la force de me libérer de l'héroïne. C'est la raison pour laquelle je vous suggère de ne pas seulement faire des prières, mais aussi de communiquer à l'enfant concerné, le fait que vous faites des prières pour lui.

### **Un participant : voir un maître, faire Tonglen et dédicacer...**

Une autre suggestion serait d'aller voir un vrai maître spirituel. Juste le fait d'aller voir un vrai maître spirituel peut ajouter une force considérable à nos souhaits, par la force de ses prières. Nous pouvons également faire la pratique de Tonglen nous-mêmes, suivant nos capacités : prendre sur nous les souffrances de la personne concernée, de notre enfant, et faire don des qualités dans la méditation personnelle. Nous pouvons aussi faire des dédicaces : nous pouvons dédier la force spirituelle de notre pratique, tous les actes vertueux de notre pratique et de tout le monde. Nous pouvons les dédier à notre enfant, et, pas seulement à notre enfant, mais aussi à tous les êtres. Nous nommons notre enfant en premier, mais toujours en incluant tous les êtres.

Question: Existe-t-il un programme pédagogique basé sur le bouddhisme ?

C'est une question plus générale, mais j'aimerais savoir s'il est possible de l'envisager ou si cela est déjà fait : d'avoir un planning pédagogique bouddhiste pour les enfants ? C'est-à-dire que plus les enfants sont pris à la source, comment dire, dans une posture, et moins il y aura de problèmes de drogues à l'adolescence, etc. Est-ce envisageable cela, est-ce déjà en route ?

### **Réponses :**

**Lama Lhundrup : Oui, c'est déjà en route.**

Il y a eu un stage, « parents, profs et élèves » à Dhagpo, auquel a participé une inspectrice de Clermont. Suite à ce stage, partage vraiment considérable de grande qualité, Lama Jigmé Rinpotché et Lama Puntso lui ont proposé de développer un programme pédagogique afin de donner une aide aux enseignants bouddhistes en France, pour les écoles au Ladakh et en Inde, projets de Shamar Rinpotché. Ils ont commencé à travailler sur la base des six paramitas.

### **Méditation et enfants**

Il me semble important de continuer à pratiquer lorsque l'on a des enfants en bas âge. Je viens d'un groupe du dharma où il y a beaucoup de parents avec de jeunes enfants. Ils ont tous le même problème : trouver un petit moment pour la pratique. Même si ce n'est qu'une fois par semaine, on peut faire une puja ensemble, même en présence des enfants, c'est très encourageant ! Et c'est quelque chose à apprendre. On peut apprendre à faire une pratique spirituelle en la présence d'un enfant, sans se laisser perturber. Mais il me semble que c'est très important de se ressourcer, de trouver un moment de détente, et de ne pas se laisser prendre toujours par les besoins de l'enfant. Dans mon groupe du dharma, nous sommes en train d'apprendre à faire des pratiques sans exclure les enfants.

**Lama Lhundrup :** Lorsque vous vous réveillez le matin, commencez par la prise de refuge. Le reste de la journée, récitez le mantra de Tchenrézi : quand vous repassez, faites les courses, la cuisine, quand vous allez au travail, etc.... Vous récitez le mantra de Tchenrézi pendant toute la journée. Et le soir faites la dédicace. Si dans la journée vous avez encore un peu de

temps, asseyez-vous et prenez le texte. Mais ce n'est pas obligatoire. Il suffit de commencer la matinée par la prise de refuge, voire même avec une petite prière à Tchenrézi, et la terminer avec la dédicace. Entre temps, récitez le mantra toute la journée, chaque fois que c'est possible.

A Jägerndorf, dans notre centre, en Allemagne, ils ont fait un essai de méditation avec les enfants, le plus petit n'avait que cinq ans. Ils ont utilisé des phrases de Lama Guendune sur la méditation, comme par exemple : « reste stable comme une montagne » ou « sois silencieux comme la flûte qui est posée sur la table ». Et les enfants ont tout de suite compris. Ils ont tout de suite pu appliquer ce petit enseignement juste grâce à cette petite phase de méditation, de stabilité. Toute petite, bien sûr. Mais c'était très encourageant.

Et il y a déjà quelques enseignants qui sont prêts à le faire aussi en France, ici à Croizet. Ils sont prêts à faire un essai dans le cadre du dharma avec les enfants.

Comment est-ce qu'on communique le dharma aux enfants ? Est-ce qu'il y a des possibilités ? Peut-être pas encore découvertes...

---

**Question: Comment trouver du temps pour pratiquer ?**

Que pouvons nous faire quand nous nous occupons pas forcément d'enfants, mais de personnes âgées, et que l'on ne trouve pas non plus le temps pour pratiquer, pas un moment, même pas une demi-heure pour s'asseoir et faire une puja, et qu'on ne peut pas non plus réciter le mantra.

**Réponses :**

**Lama Lhundrup : Intérieurement...**

Evidemment, elle avait pensé que la récitation du mantra ne se fait que à voix haute. Mais lorsque l'on dit de réciter le mantra, on peut le faire intérieurement. Ce n'est pas toujours nécessaire de le chanter à voix haute. Une récitation est possible pratiquement dans toutes les activités où il y a encore un peu de conscience qui nous reste, pendant un travail qui n'est pas trop prenant.

**Un participant : Prendre le temps de s'asseoir sur le coussin**

A ce sujet, je voudrais justement dire que j'ai expérimenté la pratique courte tout au long de la journée comme vous l'avez évoqué tout à l'heure (la prise de refuge matinale, le mantra dans la journée et la dédicace le soir). Mais ma conclusion, après l'avoir mis en pratique sur une dizaine d'années est que si on ne prend pas un minimum de temps pour s'asseoir sur le coussin, seul, sans les enfants, sans personne, on est tout de suite noyé, on ne s'en sort pas en fait. On en a vraiment besoin.

Je qu'il vaut mieux prendre sur le film à la télévision ou des choses comme ça et vraiment arriver à se débloquer ne serait-ce qu'une demi-heure où l'on est vraiment seul. Parce qu'autrement le monde nous prend et ce n'est pas en récitant le mantra dans la journée...parce qu'on peut réciter le mantra dans la journée et être totalement pris par autre chose en fait. Je crois que c'est vraiment nécessaire, même pour pouvoir apporter aux autres, parce que nous, quand on est complètement submergés, nous ne sommes plus disponible pour les enfants, nous ne sommes plus disponibles pour rien.

Je crois que nous, les parents, il faut que nous apprenions à nous libérer une demi-heure, et être ferme quant à cette décision. Il faut dire que les gens qui ont démarré avec cette pratique, ne pratiquaient pas du tout avant. Cette pratique leur a alors donné la possibilité de



commencer à pratiquer, en tant que mère ou père, et leur a donné envie de s'asseoir et de faire une petite session.

### **Participant : Faire une retraite « avant » pour être prêts**

Ce que je voulais dire aussi, c'est que nous sommes en manque de cela, donc nous avons du mal à donner aux autres. L'idéal serait de pouvoir faire, par exemple, un an de retraite avant de se marier, d'avoir des enfants, pour vraiment pouvoir se trouver, être équilibré et après seulement avoir des enfants. Alors que nous faisons le contraire : d'abord on fait des enfants et après on essaye de trouver notre équilibre !

### **Un participant : Faire participer les enfants à la vie quotidienne**

Ce que je trouve important aussi au sein d'une famille, que les enfants soient grands ou petits, tu l'expliquais hier, c'est de les investir dans le partage des tâches ménagères, de l'organisation de la maison. Parce que les enfants bien souvent ont l'habitude d'être « cocoonés », servis comme des princes. Et cela leur est difficile en grandissant de changer ces habitudes. Après s'être mis les pieds sous la table, après avoir laissé leur chambre en désordre, comme par miracle tout est rangé, tout est propre. C'est bien de les amener comme cela à s'investir dans la maison, à voir qu'ils vivent en communauté et non pas à l'hôtel.

Question: Jeu ou rapport de force?

Le problème que j'ai eu souvent lorsque j'étais éducateur, et que j'ai encore souvent avec les enfants des autres, ceux des amis par exemple, est que lorsqu'un enfant joue avec moi à se battre, cela me renvoie à ma propre histoire. Je suis toujours, comment dire...dans une attitude contradictoire, paradoxale. D'un côté j'ai envie de lui donner la victoire pour le nourrir, et d'un autre côté je me dis : « si tu fais ça il va croire qu'il est puissant et ce n'est pas la vérité ». Alors que faire ?

### **Lama Lhundrup : ça dépend...**

C'est plutôt une question d'ordre psychologique, non ? La réponse n'est pas vraiment de l'ordre du dharma... Essaye de voir ce qui est le mieux pour l'enfant. Parfois tu dois lui montrer que certains sont plus forts que lui, à d'autres moments, tu peux lui montrer que c'est un jeu et que, même un adulte peut tomber. Parfois l'enfant peut être plus fort que l'adulte. Il donc y a plein de possibilités. Et si ton esprit est dirigé vers le bien de l'enfant, tu vas jouer sur toutes les possibilités.

### **Un participant : Besoin de se défouler ?**

Mon mari se pose souvent la même question, dans son rapport avec nos neveux. Quand ils étaient plus petits, ils venaient le chercher pour se bagarrer. Il y a comme une espèce de rivalité masculine là-dedans, et je me suis demandée si finalement ce ne serait pas quelque chose qu'ils défoulaient sur une autre personne que leur père, ne pouvant pas rivaliser directement avec lui. Entre fils et père, il y a un besoin de confrontation, ce côté masculin. Et c'est difficile de pouvoir s'attraper comme cela avec son père. Ce n'est pas évident, le père a quand même une autorité particulière, alors qu'avec un oncle, ça a moins d'importance. Et même si cela se termine mal, c'est assez amusant. Mais ce n'est jamais sérieux.

C'est peut-être un exutoire. Enfin je l'ai ressenti comme cela.

### **Un participant : La confrontation est nécessaire**

Il me semble aussi qu'un enfant à partir d'un certain âge, surtout à partir de l'adolescence, a absolument besoin de pouvoir battre son père, dans une compétition sportive, par exemple, au tennis ou n'importe où...C'est important qu'il se rende compte qu'il est sorti de l'enfance, qu'il a des forces physiques qui lui appartiennent et qu'il est tout à fait capable de « foutre une

raclée » au tennis à son père. Je crois que cela fait partie de la confrontation à mon avis nécessaire. Ce n'est pas une confrontation hargneuse, ce n'est pas agressif....

Lama Lhundrup : Avez encore des questions sur le dharma et les enfants ?

Quelques conseils des participants

### **Faites-leur confiance...**

Ce n'est pas vraiment une question mais plutôt un témoignage sur ce que l'on peut dire à un adolescent, sur les peurs des parents...tout ce qui les attend la drogue et tout ça. C'est un conseil de Rinpotché : faites-lui confiance, dites-lui et conservez-lui un cadre d'amour, et qu'il sache que, quoi qu'il arrive, il peut compter sur vous, que les parents sont là pour donner un espace d'amour, et ça marche....

### **Ne demandez pas trop mais jouez plutôt sur ses qualités profondes :**

Je me souviens aussi d'un conseil de Rinpotché qui disait : « Il ne faut pas trop demander trop tôt à son enfant ». Il faut lui laisser assez de liberté au début de l'enfance, les premières années, sans tout de suite lui demander un certain niveau en arithmétique, en lecture, ou toutes ces facultés extérieures qui ne sont pas la preuve d'une vraie liberté. Laissez plutôt jouer l'enfant pendant assez longtemps, sans mettre de règles strictes, jouez plutôt sur les qualités profondes que sur les acquis intellectuels.

C'est bien quand on peut faire ça avec les parents aussi...

### **Le respect :**

Là tu parles d'un point très important parce que les adolescents doivent apprendre justement ça : respecter leurs parents, et aussi les enfants. Ils doivent respecter leurs parents pour leur individualité et pour le respect qu'ils sont dignes de recevoir.

### **Les jouets et l'ennui :**

De plus en plus maintenant, les parents ont tendance à vouloir occuper les enfants. C'est-à-dire qu'on ne leur laisse jamais de temps libre. Alors c'est la télévision, c'est les jeux vidéo, c'est ceci, c'est cela. J'ai vraiment l'impression que ça, c'est une grave erreur. Je me souviens de mon enfance et des moments où j'étais seul, où je m'ennuyais. Et bien là, il y a tout un développement qui se fait. Tu commences à apercevoir ce qu'il y a autour de toi, à regarder, à développer ton imagination. Je trouve que c'est vraiment quelque chose qu'on peut faire passer aux enfants.

Ne pas toujours être derrière eux à leur dire : « fais ci, fais ça ». Les laisser vraiment faire. Et si eux te demandent quelque chose : ne pas leur donner tout de suite. Les enfants disent souvent : « Je m'ennuie, qu'est-ce qu'on fait... ». Au début j'avais toujours tendance à vouloir leur donner quelque chose à manger et en fait ce n'est pas ça. Il faut les laisser trouver par eux-mêmes. Et en fait si on les laisse, rapidement ils vont trouver quelque chose qui les intéresse. Ça peut être des insectes qui courent dehors, ou ils vont prendre un ballon et ils vont jouer, et là il va se créer quelque chose...Voilà...Je pense que c'est important vraiment de les laisser s'ennuyer un peu.

Si nous regardons tous les jouets modernes actuels, ils sont plus une catastrophe qu'autre chose parce qu'ils enferment la créativité de l'enfant dans des limites extrêmement rétrécies. Et je pense que si l'on peut les inciter au moins en partie à inventer eux-mêmes leurs propres jouets, ça leur permet de faire bouger leur imaginaire et de leur donner beaucoup plus de créativité.

### **Attention à l'attente d'un résultat ...**

J'aimerais juste revenir sur les situations familiales difficiles, parce qu'on a donné beaucoup de remèdes possibles pour des situations différentes (adolescent qui se drogue etc.). Quelque soit la situation, on peut faire des souhaits. Mais souvent une tension qui se crée à cause de l'attente d'un résultat. Il faut être vraiment conscient de l'espoir et de la crainte générés justement par les prières, par les souhaits. On veut que les choses changent et on a une idée précise de comment elles doivent être. Je pense qu'il est quand même important de relativiser. D'accord je fais des prières pour que cela se passe comme cela, mais je m'en remets à quelque chose d'autre qu'à mon idée.

**Question: Que peut apporter le dharma ?**

Pour toi qui es grand-mère, qu'est-ce que le dharma a changé dans ta vie puisque tu as été mère avant d'avoir rencontré le dharma ? Maintenant donc que tu es grand-mère et que tu connais le dharma, qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce que le dharma apporte dans cette situation ?

### **Témoignage d'une grand-mère : Purifier son karma et se détacher**

Dans la retraite Guendune Rinpotché a beaucoup travaillé avec elle parce que elle avait un fort attachement à son père. Et Rinpotché lui a montré qu'ils n'étaient pas les mêmes personnes, que chacun avait son propre karma, et que chacun devait purifier son propre karma et que c'est en purifiant son propre karma qu'on aide l'autre personne. Et maintenant, en étant mère et grand-mère, c'est en purifiant son propre karma, en pratiquant, qu'elle peut vraiment donner aux autres et qu'elle se sent beaucoup plus indépendante de sa fille et de ses grands enfants.

Je peux pratiquer sur moi-même, c'est le cadeau que je peux faire aux autres, c'est le cadeau de ma pratique. Et si je le fais, si je pratique vraiment, si je lâche prise, si je m'ouvre, ça se voit chez les autres. Ils vont aller mieux.

### **Une Participante : Devenir indépendant**

J'aimerais faire partager ce que le dharma m'a apporté par rapport aux gens et à mon mari. Parce qu'avant d'être dans le dharma, j'étais vraiment très dépendante de mon mari, du noyau familial, je ne serais jamais partie comme cela. Une demi journée chez une amie peut-être, mais je ne serais jamais vraiment partie toute seule. Et quand j'ai commencé à trouver le dharma, finalement, la première chose que j'ai faite, c'est d'aller à Dhagpo pendant huit jours et cela n'a pas été facile pour moi les premiers jours. Je me suis alors rendue compte qu'en me libérant moi-même, j'apportais une liberté dans ma famille. C'est-à-dire que j'étais moins « sur le dos » de mes enfants, donc ils étaient plus libres de faire ce qu'ils avaient à faire. Cela m'a aussi permis d'accepter que mon mari puisse de son côté avoir des activités totalement différentes des miennes. Quand il a eu besoin de changement après la mort de son père, il s'est remis en question. Il a eu besoin, de se jeter un peu plus dans le samsara mais c'est comme ça... Finalement pouvoir l'accepter, de dire de toute façon que la confiance est là, et que ce qui doit arriver arrivera, ça donne de l'espace. De toutes façons ce n'est pas en voulant le tenir ou le saisir que je vais régler son problème. Et pour les enfants c'est pareil. Et je m'en rends compte maintenant. Ils sont très heureux de me voir partir, bien contents de me voir revenir et contents aussi quand je repars...Parce que finalement ils se sentent bien. Et cela a apporté une liberté commune.

Et comment est-ce qu'ils acceptent ta pratique ? N'est-ce pas une menace pour eux que tu pratiques le dharma ?

Non. Enfin je ne le ressens pas comme ça. Ils sont même protecteurs. Ils me protègent. J'ai le sentiment qu'ils veillent à ce qu'il n'y ait pas d'interférences extérieures qui leur paraîtraient

néfastes par rapport, par exemple, à ce que je peux faire à la maison. Et donc quand je ne suis pas là ils veillent à ce qu'il y n'ait pas de gens étrangers qui puissent entrer dans ma petite pièce de méditation. Et ça, ça m'a vraiment touchée. Parce qu'il y a quelque temps des amis sont venus pendant que je n'étais pas là, et il était question qu'ils aillent visiter le bureau de mon mari et ma pièce. Lorsque je suis revenue, ma porte était fermée à clef, et la clef enlevée. J'ai pensé que c'était mon mari. Et non c'était mon fils. Il m'a dit : « tu sais les *untel*, ils avaient envie de venir voir, alors j'ai fermé à clef, comme ça... »

Lama Lhundrup : J'ai parlé du fait de se sentir menacé ou pas, par la pratique du conjoint, parce que c'est une situation que l'on trouve vraiment très souvent.

C'est souvent la femme qui vient ici, qui fait le premier contact. Le mari se sent menacé par le fait que sa femme pratique le dharma, qu'elle soit en contact avec le lama, qui devient une force inconnue mais, semble-t-il, assez importante dans la vie. Donc dans ce cas, nous avons à gérer, à la maison, une situation de manque de confiance : « Est-ce que ce que tu fais est vraiment juste ? Est-ce que cela ne va pas nous éloigner dans notre relation, que toi tu te développes dans ton bouddhisme et moi je reste là comme je suis ? » Donc il y a cette peur que le dharma agisse comme le premier facteur d'une séparation future.

Dédicace

FIN.