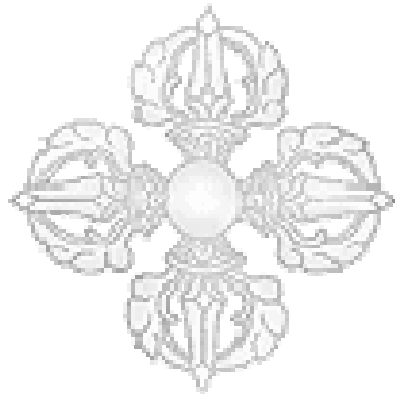




Copyright © 2009  
Tous droits réservés pour tous pays – All rights reserved

BOUDDHA,  
ARTHUR ET MOI



Hugues Trioreau



Je dédie ce livre à mes Maîtres  
à Arthur, mon fils chéri  
à mon ami François, qui m'a conseillé et corrigé  
comme au Bien de tous les Êtres.  
Puissent-ils être heureux, comblés de bienfaits  
et atteindre promptement l'Éveil !



## Chapitre 1

Mon cher Arthur, où commence notre histoire ? Difficile à dire. Il y a une réalité tangible dont chacun peut faire l'expérience, j'ai aimé une femme, et un beau jour, je me suis retrouvé contemplant ton doux visage. Tout a donc commencé par de l'amour. Il y eut, au début de ta gestation, des nausées, des envies de fruits de mer à quatre heures du matin, de fraises à la chantilly. Durant les 9 mois la femme qui te portait fût particulièrement belle. Vers la fin, elle en avait marre et faisait pipi sans arrêt.

Tu es né le 10 février 1995, ta maman et moi plantions du gazon en tout début d'après-midi. Elle disparut quelques instants dans notre maison et, à son retour, m'annonça très calmement que ta venue était imminente. Nous n'avions pas de voiture à cette époque ; c'est donc à pieds, bras dessus bras dessous, que nous sommes partis à la maternité. Le staff médical nous confirma que le moment était venu. A 14h22 tu as pointé le bout de ton nez, avec un petit air de Winnie l'ourson, pas tellement fripé pour un enfant qui vient à peine de naître... Malgré tout ce qu'on peut en dire, je persiste à trouver qu'un accouchement est remarquablement beau.

Aujourd'hui, quatorze ans plus tard, tu es une véritable armoire à glaces, mais, ce jour là, je t'ai trouvé minuscule ! Lorsque tu as poussé ton premier cri, j'ai chuchoté à ton oreille : « c'est Papa ». Comme nous avions déjà un peu discuté dans le ventre de Lucie, tu as tourné la tête et, pendant quelques secondes, nous t'aurions presque cru attentif. Je t'ai tenu dans une seule main, j'ai fait de toi une photo où tu souris jusqu'aux oreilles. Une très belle journée !

Le lendemain, ta mère et moi avons fêté avec langouste et champagne la naissance de notre deuxième enfant ; le premier n'est plus de ce monde.

Le ciel nous est tombé sur la tête en Mai 1991 : Émilie est morte. Je me souviens encore du premier cri au moment de sa naissance. Pareillement, je n'ai jamais oublié le cri de douleur qui a souligné la découverte de son corps sans vie...un coup de tonnerre dans la nuit. Ironie du sort, nous avons ce jour là tendrement fait l'amour dans le salon, tandis qu'à quelques mètres se jouait une disparition. Alors que je la trouvai enrhumée à son retour de promenade, j'avais décidé de mettre sur le torse du bébé un peu d'huile essentielle d'eucalyptus ce qui, je l'ignorais, est formellement contre-indiqué aux nourrissons, leur faisant courir un risque de convulsions... Ce détail fut très lourd de conséquences pour moi. Le médecin légiste accorda le permis d'inhumer, diagnostiquant une « mort subite », mais son regard plongea dans le mien, chargé de reproches... Je

compris qu'il avait décidé de ne pas en rajouter à ce cataclysme. Il m'avait juste lâché : « vous ne pouvez pas soigner vous même un nouveau-né ; il fallait consulter ». Il m'expliqua brièvement que le terpène contenu dans l'eucalyptus est un poison à cet âge-là, sans préciser si c'est cela qui avait pu lui être fatal. Commettre une bourde le jour d'un décès ne vous met pas dans une posture très confortable.

A la mort d'Émilie, j'ai arraché les dernières roses ; il fallut attendre pas moins de quinze ans pour revoir des fleurs dans mon jardin. Cela peut paraître démesuré mais traduit ce que cela représenta pour moi : une traversée du désert.

Ma souffrance prit l'allure d'un grand laisser aller, pour lequel on me fit souvent la leçon sans comprendre ce qui m'arrivait : OUI, cette mort fut un désastre ! Mais le pendant de cette catastrophe, c'est que j'ai survécu et que je suis aujourd'hui infiniment plus fort. J'ai « rencontré » un personnage historique... et cette rencontre eut une portée exceptionnelle. Je suis devenu bouddhiste.

Le Bouddha a changé ma vie, la plénitude et la douceur de son sourire éveillé m'accompagnent à chaque instant.

J'ai fini par apprendre à vivre avec mon histoire, je n'ai que des « conclusions provisoires » et, surtout, je ne veux rien oublier, rien mettre à l'index. Toute ma richesse est là, c'est mon pognon, c'est avec cela que je régule mon rapport au monde (on dirait Aznavour : « mes amours...mes emmerdes...»). J'accepte ce qu'est l'existence, ses orages et ses jours de soleil, mais j'ai abandonné l'idée que l'on puisse se mettre totalement à l'abri. On nous rentre dans le crâne que nous pouvons tout contrôler. Quelle connerie ! J'essaie désormais d'accueillir les situations : rester ouvert, c'est tout... en laissant la vie respirer, les choses se laissent travailler.

Durant mon « voyage », j'ai souhaité m'offrir un espace, un atelier pour bosser, un bon établi, un marteau, des clous, une belle trousse à outils. Je ne crois plus qu'il soit inéluctable d'être englouti par la pression, d'où qu'elle vienne. De manière générale, quand on parle de karma, on parle de nos tendances, de tout ce que l'on récolte comme traumatismes, comme aveuglement où comme transformation positive au fil des expériences de la vie. Tout ce qui nous arrive, tout ce que nous montrent nos parents, notre monde, tout ceci est plein d'énergie. C'est donc naturellement que s'exerce cette influence. Infléchir le karma, c'est maîtriser au mieux le présent. Pour maîtriser le présent on a besoin de comprendre « notre histoire » ; il faut en avoir une version correcte et intelligente. Et ce tableau, ne l'accrochez surtout pas dans les chiottes !

J'écris donc pour y voir plus clair en moi même.

Un temps, j'ai patiemment attendu une intervention extérieure... mais la divine providence s'est cruellement fait attendre. Notre exclamation favorite en cas de malheur est : « bon sang ! qu'ai-je donc fait au bon dieu pour mériter ça ? ». Alors, c'est peut être dur à dire, mais le Père Noël n'existe pas, ni quoi que ce soit d'autre d'orthodoxe, d'exotique, ou de new age, qui puisse remplacer l'indispensable énergie personnelle. J'ai fait dans ma vie une chose louable : je suis allé au charbon, j'ai travaillé dur sur moi-même, j'ai consacré une place considérable à L'ART D'ÊTRE HUMAIN.

Étonnamment, en dépit de notre insondable orgueil et de notre aveuglement chronique, nous posséderions tous la « nature de Bouddha », en clair : la capacité d'évoluer vers la bonté, la sagesse et la connaissance...Il n'y a pas de péché originel dans le Bouddhisme ; nous commettons des erreurs d'appréciations et elles créent des tendances, des problèmes...cela est simple mais suffisamment difficile à gérer ! L'Étoile des bouddhistes s'appelle l'Éveil.

Depuis 2500 ans, d'innombrables voyageurs humains ont fait cela. Nous aussi le pouvons, si nous répondons un jour à cette invitation : « venez avec vous-même, le point de départ c'est votre situation », même si elle nous semble totalement catastrophique.

## Chapitre 2

La mort de notre enfant marqua, pour notre couple, le début de la fin. Couler un amour peut prendre mille formes différentes. Nous étions, tous les deux, dans un grand classique : la fuite en avant. Un mauvais film...

Probablement très honnêtement, Lucie me pressa, convaincue, de donner à nouveau la vie. J'eus le sentiment que l'aventure allait être compliquée, sans avoir rien d'autre qu'une intuition à opposer à ce projet, sans véritables arguments... Je rangeai mon intuition au placard en me disant que la déprime en était la cause. Ma femme décida donc du moment où elle fit enlever son stérilet, et, là, elle découvrit qu'elle était déjà enceinte. Quand la déveine s'en mêle, c'est jusqu'au bout : elle venait d'avoir différents vaccins en vue de cette future grossesse. Certains étant nuisibles pour le fœtus, en toute logique, le médecin imposa une IVG... Larmes, tristesse, blues, chacun comprendra.

En son temps, la gestation d'Émilie fut grandement perturbée par un accident grave. Alors que nous souhaitions conduire aux urgences Sylvain, notre beau-frère, pour y soigner une simple entorse, le frère de Lucie perdit le contrôle de son véhicule. Nous avons shooté un platane de plein fouet. Bertrand le chauffeur fut sévèrement atteint et Sylvain tué sur le coup. Quant à moi, je m'en tirai à bon compte avec une blessure à l'épaule.

Mon épouse a beaucoup souffert de ce coup du sort ; elle accompagna sa sœur dans son deuil et elle fut aux côtés de son frère, qui déprima profondément d'avoir été le pilote d'un accident mortel. Quel mauvais gag que de causer la mort d'un être que l'on amène se soigner ! Je me suis en quelque sorte retrouvé abonné à ce genre de situation : impliqué dans des catastrophes avec chaque fois, au départ, la seule volonté d'aider et de bien faire... Il y avait peut-être quelque chose qui clochait sérieusement dans ma façon de me relier au monde... Plus tard, j'ai fini par me dire qu'ainsi est le monde névrotique. Nous utilisons une grande quantité de vaseline pour que cela marche mieux, en vain... rien ne marche jusqu'au bout, vraiment rien. Avez-vous vu « Brazil » de Terry Gillan ? Il y a de ça dans ce film ; tout boîte, tout est incomplet, frustrant. Faut-il voir dans ce syndrome l'arrogance de notre propos, nous qui tentons d'établir un ordre absolu et définitif au cœur du CHAOS ?

Nous aimions beaucoup Sylvain, qui était un sacré personnage. Sa disparition ébranla, bien au-delà de la famille, toute la communauté des

amis.

Un deuxième épisode nous attendait durant la gestation d'Arthur. Alors que ma belle-mère était en vacances, on découvrit un matin mon beau-père décédé depuis cinq jours environ. Lucet était réunionnais et ne s'était jamais vraiment fait au racisme qu'il disait avoir subi en métropole. Du coup, il était très anxieux. Je l'appréciais même si nous avions eu à vivre quelques conflits. Le spectacle de sa dépouille mortelle fut difficile à oublier. J'ai remarqué qu'un des ambulanciers chargé d'enlever le corps tremblait de la tête aux pieds. Il fallu convaincre celles et ceux qui n'avaient pas vu qu'il valait mieux ne pas voir... encore que cela clarifie grandement bien des choses... Notre corps, objet de tant d'attention, révèle sa condition ultime : en dépit du culte que nous lui avons voué, c'est une charogne... vite moisie. Mon beau-père avait succombé à un arrêt cardiaque.

Je fus inquiet durant ce nouveau deuil, jusqu'à ce que la naissance de notre fils ne viennent remettre un peu de joie dans la famille.

Les réunionnais sont beaux, et Arthur a la chance de ressembler à sa maman qui porte sur elle un délicieux mélange africano-chinois.

Au quotidien, nous l'avons surveillé très attentivement. Le pédiatre nous a conseillé d'en passer par une série de tests dans une clinique montpelliéraine. Il est en effet possible d'en savoir plus sur le risque d'une apnée respiratoire mais on ne réserve ces examens coûteux qu'aux familles déjà amochées par un premier deuil. C'est sympa, effectivement, perdre deux enfants de suite, ce ne serait pas terrible, surtout si on peut le prévenir ! Les conclusions des tests indiquèrent qu'Arthur ne risquait pas de « mort subite », ce qui fut accueilli avec bonheur.

Malgré cette bouffée d'oxygène, le couple se dégradait. J'avais besoin d'air, ma femme en souffrait. Faute d'avoir tenu compte de leur emprise sur ma vie, mes fantômes se renforçaient dangereusement... A ne pas vouloir accueillir les problèmes, nous les consolidons. Je me revoyais sans cesse face à Émilie, paralysé, transformé en pierre devant son corps sans vie. Je me souviens d'avoir été incapable, durant de longues minutes, d'appeler les secours. J'avais fini par le faire et par appeler ma mère à la rescousse. Elle qui boite a traversé la ville en courant. Ce n'était pas la première fois qu'elle me venait en aide dans les pires moments de l'existence.

Dix ans plus tôt, elle avait pris une part plutôt heureuse à une sale passe dans laquelle je m'étais retrouvé, un épisode ayant considérablement mal tourné. J'étais toxico, pas un voluptueux tel que pouvait se définir ce vieux fou d'Antonin Artaud. J'étais plutôt un rat, somme toute médiocre et absolument pas intrépide. Tout y passa, mais petitement, de plans nuls en

coups foireux, nous étions mes amis et moi spécialisés dans le détournement de médicaments de leur usage thérapeutique. Nous prenions quotidiennement de l'éphédrine et toute une quantité d'autres substances... Une variété de petites pilules de toutes les couleurs, friandises des enfants déboussolés, morbides. Nous fumions des pétards et prenions de l'Héroïne à l'occasion. Hormis le LSD, tout le reste était horriblement cher. Nous utilisions donc une panoplie de misérables combines : vols, escroqueries merdiques et la complicité d'un médecin généraliste complètement fou et totalement dépravé. Charmants bambins.

Mon père savait ; il ne fit rien. Ma mère me pensait simple ivrogne ; elle me traquait, mais ignorait la véritable nature du problème. C'est ma sœur qui découvrit en premier ma déroute. On me retrouva un beau jour errant dans Narbonne sous l'emprise d'une énorme dose de datura stramonium, la redoutable et si bien nommée « herbe du diable ». Un monde invisible m'apparut ce jour là, peuplé de créatures inquiétantes avec qui j'établis un contact tout à fait cohérent. A la fin du trip, j'ai frisé l'accident psychiatrique. Je mis trois semaines à me remettre de ces incroyables discussions avec des proches décédés, des créatures mi-humaines mi-végétales, j'en passe... Ma grande sœur était un peu une deuxième mère et la pauvre s'est rongée d'angoisse. Elle me parla avec bonté et amour, tenta tout ce qui était en son pouvoir. Cela n'a pas suffi à inverser ma course folle.

J'avais convaincu mes parents d'arrêter l'école et ils eurent le tort de me l'accorder. J'étais bluffeur, beau parleur, menteur et particulièrement doux et gentil, ce qui permettait l'adhésion à mes propos, même les plus délirants. Sur l'incident de la datura, je parvins à convaincre mon entourage qu'on me l'avait donnée à mon insu. Je décrivis en détail une fille (la coupable), son camion et toute une foule de détails trop précis pour avoir été inventés. Pourtant, ils l'étaient. Je tentai une formation en alternance de serveur. L'alcoolisme et la toxicomanie étaient mes deux béquilles ; comment en étais-je arrivé là ? Je me souviens d'avoir été d'une timidité maladive, en total manque de confiance en moi et, comme je l'ai dit précédemment, ma plus belle qualité, la sensibilité, était également mon pire fardeau car elle était maladive. Je n'accable pas mes parents ; ce serait un peu trop facile. J'avais en fait une vision de la vie : tel qu'il m'apparaissait, le monde me procurait un profond dégoût, à vomir.

J'eus quelques petites amoureuses, fraîches et belles, mais je leur préférais la drogue, les brumes et, surtout, LES VISIONS. J'eus un soir un trip totalement mystique. On m'avait offert des champignons mexicains. Je lisais à l'époque des poèmes écrits sous leur emprise par la mexicaine Maria Sabina. On m'avait conseillé, en raison de la puissance de cette plante, de n'en prendre que six ou sept ; j'en avalai cinquante. Cela fut inoubliable !

La plante m'accueillit et m'offrit un voyage digne de ce nom. Il n'eut rien de commun avec « la défonce ». J'eus des visions exceptionnelles, notamment une où je me vis vieux avec une femme aux longs cheveux noirs. Le hic, c'est que je n'étais pas un sorcier préparé à cela. A un moment, je sentis une barre s'installer dans ma poitrine et je VIS QUE MON CŒUR ALLAIT S'ARRÊTER DE BATTRE. J'ai poussé une sorte de hurlement intérieur, rouvert les yeux, abondamment vomi, transpiré des litres de sueur puis je me suis reposé, livide, pendant une journée entière. Je pense avoir failli y rester. J'accorde un sens esthétique à ce genre d'expérience ; la plante restitue quelque chose de brut dans l'esprit mais, de là à réorganiser les visions en trame intellectuelle... ou à être certain qu'une connaissance nous est livrée, je resterai très prudent sur ce thème. Je n'en sais rien. Je n'ai fréquenté aucun spécialiste et n'ai aucun élément qui puisse me permettre de « partager » quelque chose de significatif sur ce thème. Le musicien Jimmy Hendrix disait avec sagesse, au sujet des drogues : « BEAUTIFUL BUT NOT NECESSARY ».

Ma grand-mère m'hébergeait durant mes jours de boulot. La dureté de sa vie d'ouvrière ne l'avait pas rendue très raffinée... Elle avait une ordonnance renouvelable d'Alepsal et en stockait plusieurs dizaines de tubes qu'elle ne prenait pas, probablement au cas où il y aurait la guerre !

A dix-neuf ans, je fis une tentative de suicide que l'on peut qualifier de très sérieuse. J'écrivis deux lettres d'adieu assez touchantes. J'y décrivais mon mal de vivre et ma honte d'être toxico, ma peur panique que cela nuise à mes parents. C'est par une belle soirée d'été que j'ai avalé un tube de Tranxène 50 et quatorze d'Alepsal... Sans entrer dans les détails, c'est beaucoup. D'ailleurs, ce fut long à avaler... On me découvrit mourant pour les mêmes causes que celles qui ont coûté la vie à Hendrix : dans le comas, j'ai inhalé mon vomi.

A cette époque, mes parents vivaient à Florac. Mon père descendit le premier, rapidement suivi par ma mère, au moment où l'on ne donnait pas cher de ma vie. Tandis que mon père s'effondrait, elle m'intima l'ordre de me réveiller. Cela se fit, petit à petit, plusieurs jours durant. A mon réveil, je fis quelques rêves assez étranges et, lorsque ma conscience se rétablit, je ne savais plus lire, plus écrire et j'avais bien du mal à marcher... Je me souviens de la détermination de ma mère et du visage baigné de larmes de mon père ; il me souffla, en quittant l'hôpital : « j'ai besoin de toi ». Moi aussi j'avais besoin de lui, et il était très largement assez intelligent pour comprendre ce qui m'arrivait. Sur cette période, trop empêtré dans son mal de vivre, il ne put rien me donner.

Lorsque nous étions petits, il fut extraordinaire et inventif. Puis il tenta de m'aguerrir en m'amenant chasser dans la neige. Cela fonctionna comme un vaccin plus que comme une initiation. J'ai horreur des armes et je suis

profondément amoureux de la nature et de ses habitants... Il m'a toujours aimé mais n'a compris que très tardivement qu'on pouvait enfanter un être fondamentalement différent. Ce n'est pas lui qui m'a éduqué, disons... pas suffisamment.

La détresse de ma famille face à cet événement fut totale. Mon frère, que j'aime profondément, voulut désertier l'armée pour me rejoindre. Ma grande sœur était furieuse, personne n'avait voulu écouter ses mises en garde... Mon père était anéanti, probablement parce ce que placé face à sa part de responsabilité. Nous avons vécu, peu avant qu'il ne fût muté à Florac en Lozère (il était gendarme), un épisode significatif de l'inconscience humaine.

Il avait une maîtresse et cela, en soi, n'appelle aucun jugement. Ce qui est plus embêtant, c'est qu'il se montra plutôt cruel envers ma mère. Et pire encore : son amie tenait une auberge où il me fit embaucher afin d'avoir un alibi. J'avais dix-huit ans et je traversais une crise terrible, mais ses préoccupations « sentimentales » prirent le dessus sur l'évidence du danger que j'étais en train de courir.

Seule ma mère accueillit mon suicide avec cran. Elle commença par me rentrer dedans ! Elle m'a dit à mon réveil, et nous en rions encore bien volontiers aujourd'hui, qu'il n'y avait qu'elle qui avait droit de vie et de mort sur ma personne, et qu'elle n'hésiterait pas à me supprimer si elle me revoyait toxicomane !

Je mis très longtemps à me souvenir de la soirée du suicide. J'avais erré, fumé, bu... puis m'en étais retourné chez ma grand mère. Là, je suis resté longuement en train de me regarder dans la glace, jusqu'à ce que l'image devienne insupportable. J'ai rédigé mes lettres d'une main tremblante, j'ai affiché sur la porte d'entrée : HUGUES TRIOREAU EST MORT. Il y a toujours une part d'humour dans les situations car mon affiche m'a sauvé la vie ! A cinq heures du matin la voisine de palier, partant à son travail, vit le panneau, mit son oreille à la porte et entendit les râles de mon agonie... Les secours me firent un premier lavage d'estomac sur place et j'eus immédiatement besoin d'une assistance respiratoire ; je ne suis pas passé loin de l'irréversible.

Après un comas, il y a nettement un avant et un après ; c'est un coup de ciseau dans l'impression de continuum que nous expérimentons d'ordinaire.

En psychiatrie, je fis le vœu de ne plus jamais me traiter de la sorte, conscient qu'un crime contre soi-même reste un crime. Je me suis posé la seule question qui vaille : dois-je sauter sous un train immédiatement, ou

vivre ? J'ai choisi de vivre et, en dépit des difficultés et des tuiles, je salue la pertinence et la grandeur de ce choix.

Mon père n'accepta pas que je parte en postcure, il préféra prendre, contre avis médical, le pari que ma nouvelle vie à la campagne me serait salubre. Mes parents ont gagné ce pari. C'est avec ma mère que j'engageai un long dialogue qui dura plusieurs mois. Mon père, même si cela fut maladroit, se réhabilita totalement. Lui qui collectionnait des armes les vira de notre domicile et il fit l'effort d'écouter mes disques, m'incitant à jouer davantage de musique. Il me dit aussi qu'il était hors de question que je fasse mon service militaire. « On a déjà donné », avait-il marmonné en évoquant sa propre carrière et, du même coup, le bilan désastreux qu'il en tirait. J'avais rejoint mes parents en septembre ; courant octobre ils acceptèrent que je me rende seul à un concert de Mike Oldfield. Pour la première fois depuis longtemps j'ai écouté de la musique clean, et j'avais bien choisi, Mike nous a régalié, jouant ce soir-là notamment « Crises » et « Discovery ».

J'ai eu plus de chance qu'Émilie, découverte une heure trop tard.

Ainsi est le Karma, tout se joue à un détail près... une seule seconde change tout. Et on peut être déboussolé par les accidents de la vie tant on en ressort psychiquement avec, parfois, l'impression d'avoir été guidé par une main invisible. Justement, en restant rationnel, ne faut-il pas y voir la marque de notre inconscient ? Nos tendances créent des situations et peuvent du coup contribuer à la survenue d'un accident... et puis il y a le hasard, la mystérieuse combinaison de « frottements » qui donnent une situation inattendue, parfois tragique, DE NOTRE POINT DE VUE, car la vie est l'expression d'une foule de combinaisons et de danses énergétiques qui ne vont pas toujours dans le sens que nous attendions.

En tout cas, nous ne sommes pas tout-puissants. La méditation bouddhique que je pratique peut installer des intervalles ; on peut se connecter avec des enseignements et de grands maîtres, créant ainsi des « circonstances favorables ». Si on a des affinités avec ce type de traditions, pourquoi ne pas essayer ? Mais notre détermination et notre motivation sont nos principales planches de salut. Sans elles, il ne se passera absolument rien. Nous consommerons des thérapies, des savoirs exotiques, voire de très grosses conneries qu'on ne tardera pas à nous proposer dans notre quête de solutions. Nous ne pouvons tirer un matériel parfaitement sain que de nos expériences. Osons donc dire que toutes nous sont utiles, y compris les pires. Tout dépend de nous. Le Bouddha, pas plus que le Christ, même s'ils étaient l'un et l'autre liés à leurs disciples par une foi fervente, ne purent transférer directement une réalisation de l'Éveil ou de Dieu dans leur esprit ;

cela dépend de nous. S'ils avaient pu le faire, il auraient sûrement sauvé tout le monde et fermé la boutique.

Nous ne pouvons prévoir avec certitude le moment où la mort viendra nous absorber, et vous et moi ne pouvons redonner vie aux êtres chers. Outre l'erreur stupide que je fis avec Émilie, je crois que pire encore fut le fait d'être incapable de la réanimer... J'aurais voulu claquer des doigts et qu'elle se réveille. Cela n'a pas eu lieu.

J'ai pardonné à mon père toutes ses erreurs, je l'aime toujours autant (il est décédé). Je retiens qu'il a rectifié le tir avec moi. Je retiens qu'il tenta d'étudier le Catharisme (sans professeur pour le guider, ce qui lui causa une grande confusion). Je retiens enfin qu'il fut le premier à me parler du Bouddha. Il m'en avait donné cette approche : « Ce qu'il a enseigné peut se résumer en quelques lignes autant qu'être commenté en des milliards d'enseignements ». Je ne sais pas de qui il tenait cette définition mais je la trouve tout à fait pertinente. Il y a 84000 dharmas attribués au Bouddha historique... Pourtant, le premier enseignement sur les QUATRE NOBLES VÉRITÉS est aussi le dernier. C'est un système très subtil, que je vais tenter de décrire.

Tout ce que je vais dire sur le Dharma n'est que le témoignage d'un simple pratiquant. Il existe beaucoup d'endroits où l'on peut rencontrer le Bouddhisme de manière plus orthodoxe. Des universitaires français tels que Guy Bugault, Fabrice Midal, Philippe Cornu, Stéphane Arguillère ont publié des ouvrages percutants sur cette culture. Alors pourquoi donner à connaître les histoires de vie de « monsieur tout le monde » ? Le témoignage du cœur reste malgré tout une mine d'or. Beaucoup d'entre nous ont adoré « Sept ans au Tibet » de Jean-Jacques Annaud, justement en raison du cheminement d'Heinrich Harrer, petit facho prétentieux au début, profondément humain à la fin.

Rentrons un peu dans les détails, plantons maintenant le décor : j'ai donc un grand intérêt pour la méditation... Qui était donc LE BIG BOSS ? d'où sortait-il ?

Tout d'abord, on peut en dire qu'il fut un réformateur de l'Hindouisme, voire un hérétique indien. Il est des formes de méditation qui existent depuis plus de 4000 ans, cela ayant accompagné toute l'histoire contemporaine de l'humanité. Le Bouddha historique, lui, serait apparu il y a environ 2500 ans. Sa quête prend sa source dans la découverte tardive qu'il fit de la souffrance des hommes. Il y a donc là quelque chose qui, au départ, est existentiel.

Plusieurs traits sont caractéristiques de cet enseignement. Le Bouddha

ne répondit pas aux incessantes questions concernant DIEU, la création de l'univers... Il proposa un contre-pied aux systèmes hindous et dénonça avec virulence l'existence des castes. Rien au sujet d'un Dieu créateur ou d'un moment historique de création, rien au sujet d'un éventuel psychodrame entre le créateur et ses créations... Bref, rien qui puisse rappeler les structures des grandes religions monothéistes. Et ce n'est pas faire insulte aux grandes traditions millénaires que de souligner leurs différences. Pour le Bouddha, l'esprit se méprend de manière maladroite et cyclique sur la nature du moi. En adhérent sans réserve à la notion d'ego et à toutes ses exigences, il commet une erreur fondamentale. Tout est souffrance à cause de cela. La nature des choses est l'impermanence, la transformation perpétuelle : « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve », dit Héraclite... ceci renforçant notre douleur. Nous voyons retomber ce qui est monté, mourir ce qui est né, détester ce qui a été aimé. L'Éveillé souligna qu'on ne pouvait trouver un élément ultime dont on puisse dire : « ceci est mon esprit ».

L'esprit se manifeste comme une propriété émergente au travers d'une collection d'agrégats et d'énergie subtile. Aucun de ces éléments n'est opérant sans les autres. Par ailleurs, pour que la conscience et l'expérience aient lieu, il faut la totalité du champ phénoménal, en clair : l'espace et le temps... Quant à l'idée d'une essence (que l'on pourrait rapprocher de l'âme), elle manque également à l'appel. L'énergie subtile sur laquelle travaillent les yogis est liée à l'espace et au vivant, elle n'existe pas sans eux. Si on n'est ni théiste ni panthéiste, il n'y a aucune raison pour que l'on colle artificiellement un sens à tout ça. C'est vrai que nous sommes plutôt du genre à nous torturer pour savoir qui nous a fait le coup ! Justement, si on ne trouve personne contre qui porter plainte cela pourrait bien, étonnamment, nous apporter un souffle d'air frais. Ainsi, l'apparence de « complot continu » ne pourrait être que la manifestation de notre PARANOÏA. Il y a dans le Dharma de Bouddha des réponses qui semblent du niveau d'un jardin d'enfants... ce sont mes préférées ! Vous demandez : « pourquoi ? », on vous répondra : « c'est ainsi ». Dans cette Tradition, l'observation de la psyché humaine décrit l'enfermement, l'aliénation dans un cercle sans fin. Il est ici question de sortir du cycle appelé le SAMSARA : le monde névrotique. La libération passe par la réalisation de l'origine de la confusion et son éradication au moyen de la VACUITÉ. Le mot français traduit mal l'intention initiale, le Bouddha décrivit l'absence d'existence intrinsèque des phénomènes. Ce que nous expérimentons d'ordinaire est de l'ordre de « Moi...et le reste ». « Moi » cherche à se vérifier, à se confirmer sans cesse. Ce sentiment illusoire de solidité, définitive et inébranlable, utilise tout ce qui lui passe à portée de main pour se renforcer. Pourtant, durant la méditation, nous ne le trouvons pas. Juste une collection d'agrégats changeants et instables embarqués dans l'espace/temps. La première « roue » d'enseignements mit l'accent sur la souffrance et la possibilité d'y mettre fin. Elle fut donnée devant cinq ascètes, à leur demande. Après avoir atteint l'Éveil et contemplé profondément la nature du réel, le Bouddha s'exclama : « merveille, je viens de découvrir un Dharma subtil et profond, je ne pourrai parvenir à communiquer cela, personne ne me comprendra vraiment ; je resterai coi, assis dans la forêt ». Ainsi, cet homme ne leva pas une armée pour partir à la conquête de l'Inde puis du

monde en faisant œuvre de conversion, « je resterai dans la forêt... », mais la force de son karma provoqua une toute autre conséquence. On se souvient que sa quête pris sa source dans un authentique sentiment de compassion face à la souffrance. La force de ce vœu contribua à faire de lui le Maître que l'on connaît. Il enseigna jusqu'à plus de 80 ans à des milliers de disciples. 2500 ans plus tard, la Tradition fondée par cet homme est toujours admirablement vivante. Le deuxième cycle d'enseignements concerna la PRAJÑAPARAMITA, littéralement la Perfection de Sagesse, ou Sagesse Suprême. Cette série propose une étude et un examen de cette fameuse « vacuité » dont nous venons de parler. Étonnamment, le Bouddha y relativise tout ce qu'il a pu dire jusqu'à ce moment-là. Il ne faut pas comprendre cela comme une contradiction, plutôt comme le fait que l'esprit des disciples ayant, à cette période, considérablement changé, le temps était venu d'aller plus loin. La Prajñāparamita est le pilier du système. Le cœur du Bouddhisme s'énonce très simplement : « la forme est vide, le vide aussi est forme ». C'est la description d'un rapport circulaire et également une ligne de crête entre éternalisme et nihilisme. Il faut ici parler de SUNYATA. Sunyata s'obtient par la pratique quotidienne de la méditation. Cela consiste à faire s'évanouir, la barrière entre sujet et objet. Cette absence d'écran entre les deux est primordiale. Il existe d'innombrables écoles philosophiques rattachées au Bouddhisme : atomistes, pluralistes... mais nul besoin de réduire tout objet en poussière pour attester de son inexistence. La bonne question est : « qui suis je ? que suis je ? » Si je n'existe pas moi-même en tant qu'entité fixe, stable, définitive, il en va en conclusion de même pour l'objet tel que nous l'avons nommé, accrédité, utilisé. C'est notre version de l'objet qui n'existe pas. Ceci est très important. Mais alors, qu'est ce qui existe ? La barrière, le filtre entre sujet et objet existent. L'illusion d'optique, notre paire de lunettes existent ; en revanche, la projection et le projecteur n'existent pas.

Voilà un raccourci qui se veut le plus simple possible si l'on veut correctement appréhender ces questions, car elles méritent vraiment un grand engagement et beaucoup de recherches. La pratique bouddhiste se divise en trois corps qui s'interpénètrent : le premier débouche sur le deuxième qui devient à un certain moment le troisième... Tout ce qui est dit sur la manière de vivre est interprétable, il s'agit généralement de conseils pratiques pour protéger la méditation et du risque de nuire aux autres comme à soi même... On essaie de s'ouvrir, c'est ainsi que nous pouvons le mieux le résumer. Méditer, c'est être ICI ET MAINTENANT. Toutes les attentes, autres que rentrer en contact avec les situations de notre vie, relèvent du fantasme.

On commence donc par regarder comment cela se passe à l'intérieur de notre esprit.

Le HINAYANA met l'accent sur le renoncement, la discipline, la maîtrise des sens. Une fois engagé dans cette voie, ayant découvert l'interdépendance, le chemin devient MAHĀYANA. Tout étant à ce point lié, je ne puis travailler que pour moi même... mais je ne serai réellement libre que si les autres le deviennent aussi. Le méditant devient alors un BODHISATTVA, un guerrier spirituel, c'est le moment où il tente de générer

des qualités altruistes qui vont lui permettre d'être capable d'efficacité. Ce guerrier s'oublie ; le bonheur de tous les vivants, voilà sa préoccupation. La merveille du Mahâyana est contenue dans cette courte prière que l'on appelle les QUATRE INCOMMENSURABLES :

« PUISSENT TOUS LES ÊTRES JOUIR DU BONHEUR ET DES CAUSES DU BONHEUR, SE LIBÉRER DE LA SOUFFRANCE ET DES CAUSES DE LA SOUFFRANCE, DEMEURER DANS LA GRANDE ÉQUANIMITÉ QUI EST LIBRE DES EXTRÊMES DE L'ATTACHEMENT ET DE L'AVERSION ! »

L'amour que nous proposons est « LOVIN'KINDNESS », l'amour tendresse qui, comme une brise printanière, vous caresse doucement, vous ressourçe...

Parlons un peu de TCHENREZI, le Bodhisattva de la Compassion. Son histoire est le symbole principal du Mahâyana. On dit que, parvenu au seuil de l'Éveil, qui est une extinction (en quelque sorte ...), il se retourna pour contempler une dernière fois le monde. Ce qu'il vit lui brisa le cœur... Il en pleura à chaudes larmes, la tête dans les mains. « Pauvres êtres, pauvres êtres ! » Sa clairvoyance lui donna à voir un tableau panoramique de la souffrance absolument insupportable. Du coup, il décida de rester dans le Samsara, au seuil de l'Éveil, afin de continuer à aider les autres et ce « TANT QUE DURERA L'ESPACE ». Voilà ce qu'est le VŒU DU BODDHISATTVA ; c'est une pure folie, d'une totale démesure ; ce qui est né là dans le cœur des hommes est unique. Aucune promesse de quoi que ce soit, juste le vœu d'aimer et d'aider pour l'éternité, sans se reposer... Je vous conseille de lire le « BODDHICHARYÂVATARA » commenté par SHANTIDEVA si vous voulez prendre un bain dans un océan d'amour.

Après ce spectaculaire changement d'échelle, vous n'êtes plus du tout le même, on vous proposera enfin d'entrer dans le VAJRAYÂNA, les enseignements les plus profonds, les plus puissants que l'on puisse rencontrer... Après vous avoir servi le thé pendant une bonne dizaine d'année, l'ami spirituel, un beau jour, vous sert un triple whisky.

Le Vajrayâna est dangereux ; vous vous branchez sur l'énergie de l'Espace ! Vous pourriez être carbonisé faute d'être suffisamment préparé. Comprendons qu'un jouet à piles ne se branche pas sur un transformateur à haute tension comme cela ; il faut adapter ses circuits. Dans le VAJRÂYANA, les Maîtres ne font généralement aucune erreur. Cette Voie, très précieuse, n'est quasiment jamais galvaudée, en tout cas pas dans ses aspects les plus profonds. Parfois, si on s'en approche sans comprendre correctement, on peut quand même créer une affinité qui, plus tard, débouchera sur un travail fructueux. Ce fut le cas pour un grand nombre d'occidentaux. Ceci dit, si on se prépare de manière plus académique à la méditation, parvenu au stade des enseignements ésotériques, on sait ce qu'on fait.

Voilà le style de vie que j'ai tenté d'adopter. J'ai souvent douté, hésité, cafouillé mais compris, que malgré la difficulté, il ne fallait surtout pas se sentir misérable ! Cette entreprise est noble ; les ratés et la panique font partie du voyage.

J'ai plusieurs fois rencontré la mort, cela renvoie à la violence de la découverte qu'en fit le prince Siddhârta en quittant son palais royal (vous avez sûrement vu cette scène dans « Little Buddha », le film de Bertolucci). Le prince, surprotégé afin qu'il ne renonce pas à son trône, ignorait tout de la condition humaine. Sa prise de conscience à son contact est une histoire universelle. Siddhârta est devenu L'ÉVEILLÉ parce qu'il a vécu ce traumatisme avec lequel il a établi une rencontre pleine de sens... Il abandonna sans hésiter son royaume et sa famille. En ne tentant pas de le retenir, YASODARA son épouse prit une place fondamentale. On dit que c'est elle qui lui montra en premier la compassion...

Notre époque est particulière, tout devient possible, dans n'importe quel sens. En même temps, tout est marqué du sceau de l'insignifiance (comme dirait Castoriadis). La perte est colossale. Le monde moderne tente d'évacuer l'essentiel et, pour cela, il met les moyens. « Produire et consommer », c'est à cela que nous sommes réduits, nous n'avons donc plus que très peu de fonctions opérantes. Nous travaillons pour acheter ce que l'on consomme... ce que l'on consomme termine en CACA et tout ceci doit croître à l'infini (« horreur, malheur », ce serait la « salsa du démon » que ça ne m'étonnerait pas !)

La vie est incroyablement précieuse, justement parce que nous allons tous mourir. Même si on nous propose de tous côtés une grande quantité de sucreries à ce sujet, des bonbons roses et bleus, nous ferions mieux d'être sceptiques... qu'en savons-nous au juste ? Et si tout ce qu'on raconte n'était que symboles ? Un chemin qui ait du cœur, voilà ce qui peut constituer un bon projet pour nous tous...

La mort de mon enfant a fondé le départ d'une profonde transformation. Je me demande parfois où j'en serais si tout cela n'avait pas eu lieu. J'ai reçu le premier sacrement bouddhiste en 1995, l'année de la naissance d'Arthur ; j'ai pris REFUGE DANS LE BOUDDHA, LE DHARMA, LA SANGHA.

Mon premier livre bouddhiste, ma mère me l'avait offert pour mes treize ans. C'est le « Dhammapada, les dits du Bouddha », dans une version totalement incompréhensible... Je l'ai toutefois lu et j'ai régulièrement pensé à cet homme qui était resté si longtemps assis sous un arbre ! J'ai rêvé de lui, j'ai aussi rêvé du Christ, mais je n'ai fondé aucune secte ! Du coup, je suis resté pauvre... (rire)

## Chapitre 3

La petite enfance d'Arthur ne fut pas très compliquée. Il semblait se développer normalement, il riait sans cesse...

Une nuit, alors que je changeais sa couche, il se mit à gazouiller délicieusement. Il fit un son magnifique qui donnait à peu près cela : « Gaaaaaaoooooo »... puis il me regarda et dit tout à fait sérieusement : « GOOD LOOK ». J'ai éclaté de rire. Lui aussi. Je me souviens d'une suite de petits instants simples et magiques. J'ai adoré cela.

De mon côté, ce n'était pas terrible. La méditation rendait les reliefs du chaos très inquiétants, avec l'impression d'être face à un chantier qui allait me prendre mille années de travail acharné. Je lus assez vite plusieurs dizaines de livres comme un boulimique, et je rentrai dans la pratique comme un défoncé... Il fallut bien du temps pour trouver la bonne mesure.

Ma confiance dans le Dharma était aveugle et sourde, sans intelligence. Pourtant, un des mots les plus célèbres du Bouddha est : « Doutez de tout, y compris de moi-même ! ». L'Éveillé préconisa pour chaque chose un examen attentif et détaillé. Avant d'adopter un point de vue, nous devrions être certains de l'avoir non seulement parfaitement compris mais encore vérifié de manière expérimentale. Toute autre approche est fondée sur l'aspect simiesque de l'ego, lequel imite de manière grimaçante tout ce qu'il estime pouvoir le renforcer. Il y a une belle scène dans « Little Buddha » qui illustre la puissance de l'ego et la façon de le démasquer. Bien que tout ceci soit une manière caricaturale de réduire ce qu'est l'Éveil, il faut bien illustrer notre propos. Après être resté toute la nuit impassible face aux sursauts qui tentaient de le détourner, le prince Siddhârta parvint à rencontrer « l'illusoire image de son ego » et s'adressa à lui les yeux dans les yeux : « Architecte, je t'ai reconnu ! tu ne reconstruiras plus ta demeure ». L'image s'évanouit à tout jamais ainsi que la totalité des perturbations qui l'accompagnait, c'est à cet instant qu'IL devint LE BOUDDHA. Ce qui a disparu, c'est l'aspect névrotique qui cherche à tout utiliser pour se mettre en sécurité. Cette mise à mort laisse place à un espace ouvert sainement connecté à son environnement. On dit que c'est à l'aube que tout ceci se produisit. « LA TERRE EST MON TÉMOIN » est la phrase qui illustre le geste connu où le prince touche la terre, attestant ainsi de ce qui venait de se produire. N'allez toutefois pas vous imaginer que ce « principe » soit une réalité linéaire. En fait, au fil des années, le méditant passe par des états d'ouverture où est dissoute l'image de lui-même ainsi que la plupart des concepts ; c'est le même monde et la même personne qui apparaissent à

l'esprit mais tout est laissé libre... Cet état va et vient jusqu'à ce que certains yogis puissent s'y établir. N'allez pas croire non plus qu'une telle personne devienne aveugle et sourde, incapable d'agir, baignant dans une sainte mer, telle une méduse transcendantale. Certains pensent qu'un Bouddha n'a plus « d'esprit ». Entendons par là cette faculté personnelle de percevoir, de ressentir, de réfléchir. Il serait en quelque sorte : le Cosmos en direct. D'autres pensent qu'il continue à avoir un esprit ; c'est le point de vue du Dalaï Lama. Je le partage. La claire lumière de la méditation c'est « un ciel d'automne vide », un Bouddha a éteint le crépitement névrotique. Il voit les choses avec clarté. En essayant d'être plus précis, il voit directement que la forme est le sceau du vide d'où a surgi notre univers. Mais soyons sérieux ! Comment pourrait-on manifester sensibilité, compassion, tendresse sans intelligence, sans le support « d'un corps - esprit », comment le pourrait-on ? La première théorie qui dit qu'un Bouddha n'a plus d'esprit, accorde donc un statut à la NATURE DE BOUDDHA, similaire à celui de DIEU, une omniscience naturelle... quelque part anthropomorphe. Désolé, ça ne me parle pas. Je vois l'univers libre de ce genre de choses. Une fois de plus, de telles théories nous pousseraient à nous en remettre à une base de tout qui serait « extérieure ». Rappelons-le : le Bouddhisme, tel qu'il fut présenté par son fondateur, est assez éloigné des traditions théistes. A titre personnel, je connais et fréquente des Chrétiens extraordinaires, et je comprends que l'impression d'unité qui se dégage parfois du monde puisse justifier pleinement leur foi. Je tiens à dire mon grand respect pour les paroles que LE CHRIST adressa aux hommes. Qui pourrait critiquer un tel message d'amour ? Ainsi, celui qui est, au quotidien de sa vie, dans la parole du CHRIST est, à mes yeux, dans le juste. Nous sommes frères.

Nous suivions, avec quelques amis, durant la petite enfance d'Arthur, l'enseignement de Kyabjé GOSOK RINPOCHÉ. Il était l'abbé de Séra-Mé, un monastère indien. Il obtint très jeune les plus hauts diplômes dans toutes les disciplines, et il est précédé d'une réputation internationale assez colossale.

Il me faisait peur. Il semblait tout anticiper avec une facilité déconcertante ; il ressemblait à une montagne et, lorsqu'il enseignait, on aurait dit que « ça » parlait à travers lui, bref il semblait DEVENIR LES ENSEIGNEMENTS, signe d'une parfaite harmonie entre sa connaissance et lui-même. Il nous transmettait une approche progressive, le « LAM RIM », ce qui en laissa quelques-uns sur leur faim. Nous attendions des miracles et, surtout, qu'il entre au plus vite dans le vif du sujet, ce pour quoi nous étions là : les trucs secrets. Nous souhaitions être éveillés ou remboursés !

Durant les enseignements et les initiations, certains avaient parfois l'impression de perdre pied. Tout ceci était menaçant. Habituellement, on cherche à se mettre en sécurité, puis à mettre la sécurité en sécurité et ainsi

de suite... Un grain de sable commençait à perturber sérieusement tout ce petit mécanisme. Plus rarement, lorsque nous étions ouverts et détendus, cette même sensation de voir le sol se dérober sous nos pieds devenait agréable, une impression d'espace ouvert.

Les gens de notre centre de méditation étaient, pour la plupart, en dessous de tout ! Comment et pourquoi cet homme s'était-il retrouvé là, au milieu de cette cohorte d'ânes, au mieux ridicules, au pire d'une agressivité et d'une impertinence totales ? Insondable mystère... il était là. Son activité de Bouddha eut lieu. Certains en France sont devenus, à son contact, de très grands pratiquants... pour d'autres, les graines ont été semées, elles germeront plus tard, quand il fera meilleur dans leur vie.

Les Maîtres tantriques ont des objets rituels lors des cérémonies, dont une cloche et un sceptre. Un jour que je croisai Rinpoché dans notre centre de méditation, il tenait dans une main sa brosse à dents et dans l'autre son tube de dentifrice... Nous avons éclaté d'un rire sonore. Il me fixa avec une rare intensité, son regard me procurant une joie indescriptible, je me rendis compte qu'il était d'une grande beauté, un roi, et surtout je vis son amour...

Après toutes ces années, je puis dire que les maîtres aiment leur prochain avec une égalité parfaite, qu'il soit bouddhiste ou pas, doué ou nul... L'activité éveillée est un soleil qui chauffe de la même manière pour tout ce qui est vivant.

Après avoir lu « Le Livre tibétain de la Vie et de la Mort » écrit par SOGYAL RINPOCHÉ, je me suis rendu à Lerab Ling, un centre de retraite établi près de Lodève, dans l'Hérault. Sa Sainteté SAKYA TRIDZIN, le chef de file d'une des cinq écoles bouddhistes tibétaines, y était invité pour enseigner et transmettre. Il ressemble à une tigresse, empli d'une tendresse infinie à l'égard de ses petits. On sent toutefois en lui une puissance telle qu'on imagine qu'un coup de griffe pourrait bien vous décapiter. Dans cette Tradition, si la proclamation paisible n'est pas suffisante, il est possible d'utiliser le courroux. Rien à voir avec la colère ; le courroux est une activité éveillée. Pour fournir un exemple que chacun connaît : Le CHRIST l'utilisa dans le fameux épisode où il chassa les marchands du temple.

L'école de Sakya Tridzin est profonde, subtile, raffinée, mais difficile. Il est considéré comme porteur des qualités de MAÑJUSHRI, le Bouddha de l'intelligence-sagesse. C'est une déité utilisée pour méditer, qui brandit une épée. Ce glaive est la sagesse méditative qui pourfend les concepts encore et toujours...

A cette époque je fuyais la maison. C'était dur entre Lucie et moi ; nous n'étions plus du tout sur la même longueur d'onde. Elle a pas mal souffert et je ne lui ai pas facilité la tâche en étant absent... Je fis la connaissance de deux jeunes filles. L'une était danseuse, je l'avais

rencontrée au cours de Tai-chi-chuan. J'étais alors sous-directeur de la MJC de Narbonne, dans l'Aude. Elle me demanda de participer à son spectacle. Sa douceur et sa grâce me touchèrent vraiment, une sorte de trouble s'installa dans mon cœur. Pas une seule fois pourtant, je n'envisageai sérieusement d'abandonner ma femme. Cette dernière compris que quelque chose se jouait... Après réflexion, elle me demanda dignement de quitter notre domicile pour vérifier en toute quiétude où et auprès de qui se situait mon avenir. C'est une réaction intelligente. Un de mes amis pratiquant, Philippe, comédien, me proposa le prêt d'un petit appartement que nous avons transformé en lieu de méditation. Nous l'avons baptisé « DHARMA DZONG », la forteresse du Dharma ! Je vécus quelques semaines d'exil le temps d'un été... En septembre, je partis faire une retraite dans une communauté fondée par CHÖGYAM TRUNGPA. J'avais lu la plupart de ses livres, il était parvenu à contourner les pires obstacles liés à l'implantation du Dharma en Occident dont le principal fut le matérialisme spirituel (nous en reparlerons). Durant cette retraite, nous alternions méditation assise et marche méditative en forêt comme cela se pratique dans le ZEN. Huit heures de pratique silencieuse par jour, le tout agrémenté de causeries et d'ateliers (tir à l'arc, composition florale). Pour Trungpa Rinpoché, inutile d'aborder quoi que ce soit avant de s'être livré encore et encore à la méditation SAMATA, le calme mental. Par ailleurs, pas question pour les étudiants les plus avancés de délaisser cette pratique vitale ! Il y avait donc, durant cette retraite, des gens de tous les pays, de tous niveaux et de toutes conditions. Dans la salle de pratique, se tenait face à moi une petite juive de Brooklyn que je trouvais vraiment ravissante... Rapidement, il me fut difficile de rester centré, au point de finir par devoir changer de place, histoire de ne pas tout mélanger... Tout se produit durant la méditation ; nos pulsions et nos tendances ne disparaissent pas du seul fait d'adhérer à une association bouddhiste ! Ceci dit, nous apprenons à nous ennuyer et c'est tout bénéfique car cela crée des intervalles, donc de la détente. A la fin d'une journée, je vis passer une femme vêtue d'un magnifique tee-shirt qui annonçait : « MAMMOUTH ÉCRASE TOUS LES PRIX, MAIS PAS SES PETITS ». J'ai failli mourir de rire. Lorsque l'esprit est frais, le moindre détail saugrenu s'impose et peut déclencher une rigolade cosmique. Les gens peuvent percevoir nos efforts comme de la mortification, il n'en est rien, tout est très joyeux. Sa sainteté le Dalaï Lama est réputé pour son incroyable sens de l'humour, n'hésitant pas à raconter parfois des blagues complètement délirantes pour ravir son auditoire.

A l'issue de cette retraite, qui me fut très utile, je décidai de trancher clairement dans mon trouble sentimental en rentrant chez moi. Mon amie danseuse resta une amie, elle l'est toujours à l'heure actuelle. L'amitié entre homme et femme, ça peut être très beau si on sait rester clair.

Je fréquentais également à cette période une jeune pratiquante, que j'avais rencontrée au centre de Narbonne, Claudine. Nous avons bien des choses en commun. Elle venait de perdre son frère et était très tourmentée. Hormis cela, sa sincérité était totale, un astre. Ce fut une bienfaitrice avec qui j'ai longuement échangé. Je lui dois notamment la rencontre avec la lignée d'un des plus grands yogi de notre siècle : KALOU RINPOCHÉ. Un de ses représentant, Lama SEUNAM TSERING, est l'enseignant attiré du centre de méditation de Montpellier. Ma vie était donc inégale durant cette période, faite de choses très différentes, une sorte de période de transition où le meilleur et le pire se sont sans cesse tendu la main.

J'ai un long passé d'animateur radio, j'y ai gardé quelques amis et notamment Norbert Narach, qui avait eu la gentillesse de me faire rentrer à Radio France Roussillon. Nous l'avions invité un week-end, il fut le premier à nous interpeller au sujet d'Arthur. « Il y a un problème », m'avait-il dit en aparté. Selon lui, Arthur ne l'avait « pas vu » durant deux jours, allant même jusqu'à se cogner contre lui, comme si l'obstacle n'existait pas. Je ne répondis pas aux interrogations de mon ami, mais dès son départ, je repoussai ses arguments avec une rare violence. Il y a un aspect passionnel dans le fait d'être parent, et ceci crée beaucoup d'aveuglement.

Au quotidien, je tentai de pratiquer ce que j'avais expérimenté en retraite : le calme mental (SAMATA en sanskrit, SHINÉ en tibétain). Pour ce faire, nous utilisons le principe de l'attention en un seul point. Il y a débat au sein des textes sur la notion d'attention opposée à celle de concentration. Une concentration trop forte pourrait créer des fractures et, à terme, un rejet de la pratique. Nous nous identifions donc au va et vient du souffle. Durant l'expiration nous sortons avec le souffle et nous nous dissolvons avec lui ; au bout de l'expiration il y a une pause, une brèche, ce point est primordial. Lorsque des pensées où des émotions surviennent, on n'entame aucun dialogue avec, contemplant le tableau de tout ce qui s'élève et disparaît. Si nous rencontrons trop d'agitation, nous posons notre attention sur le souffle avec un peu plus d'insistance. Il faut être détendu durant tout le processus et, si l'objet de méditation est le souffle, il faut toutefois rester conscient du reste. L'inconfort de la posture, pour nous occidentaux, nous y aide grandement. Difficile en effet d'oublier ses jambes et son postérieur douloureux les premiers temps. C'est un vrai travail de paysan à faire simplement, il n'y a pas 36 manières de couper du bois quand vient l'hiver. L'aborder comme cela nous évitera de nous égarer. Si nous avons le sentiment de perdre notre temps, sachez que tout est organisé dans ce sens là car ce sentiment finit par nous faire lâcher prise. J'ai fréquenté les dojos ZEN, ils sont très clairs avec ça : la méditation s'aborde avec une forte motivation mais beaucoup de simplicité, d'ordinaire. Ils sont dans le juste sur ce point, par ailleurs leur déni des mots et de l'étude restitue lui aussi

un statut à une NATURE DE BOUDDHA qui suppose que l'on pourrait (devrait ?) se priver de l'intellect et des idées, et là je ne partage pas leur avis.

Chacun a entendu parler de médecine chinoise. Une grande partie des traditions asiatiques a pour point commun le système suivant : le vivant serait traversé par l'énergie du vide. Nous avons tous vu un jour ou l'autre une planche d'acupuncture représentant les différents méridiens. L'énergie de la vie (appelée C'HI ou QI chez les chinois, KI chez les japonais et LOUNG chez les tibétains) circule à travers ces méridiens. On parle de souffles... L'attention sur le souffle grossier de la respiration permettrait, selon ces traditions, l'harmonisation des souffles subtils. Voilà donc une expérience que chacun peut faire. Un peu de pratique au quotidien et on finit par se rendre compte que quelque chose change.

Historiquement, l'invasion du Tibet eut plusieurs conséquences de poids : beaucoup de morts, un peuple réduit au silence, une culture sacrifiée... Qu'en aurait-il été si le Tibet avait été un grand plateau pétrolifère ? Nous y serions allés un jour ou l'autre. Les monastères et leurs secrets ne mobilisèrent pas les grandes puissances étatiques ; les demandes d'aide restèrent lettre morte. Le Tibet était un pays médiéval agricole, avec un certain nombre de tribus nomades. Sur le toit du monde, beaucoup de cailloux... Jusqu'à ce jour, personne n'a osé se frotter aux chinois. Nous aimons atomiser, de temps à autre, un dictateur sans armée et piller les ressources du pays « libéré ». La Chine, c'est une autre affaire, elle est puissante et en plus elle consomme ! Soyons clairs, nous avons lâché le Tibet. Cette invasion, provoqua, outre la fuite du Dalaï Lama (qui décida d'organiser la résistance depuis l'Inde), l'exil de la plupart des grands Maîtres ainsi que de plusieurs dizaines de milliers de tibétains. La question de la préservation du Dharma tibétain se posa avec acuité. Les tibétains finirent par décider de transmettre au monde entier leur savoir océanique et tout particulièrement ce qu'il comporte d'unique le VAJRÂYANA.

Si la Tradition des Mantras Secrets est fameuse et connue, elle est surtout incroyablement mal comprise. Avant l'exil, il existait une forme populaire du VAJRÂYANA communément pratiquée par la totalité de la population. Toutes et tous vouaient une vénération à TCHENREZI, le Bouddha de la compassion dont le Dalaï Lama porte les qualités.. Dans chaque région on pratiquait le « MANI », le mantra de la compassion, et les tibétains donnèrent une importance toute particulière aux prosternations, allant jusqu'à parcourir, pour certains, des distances impensables en se prosternant pour rejoindre Lhassa, la ville sainte. Parfois, en manque de temps, on payait quelqu'un pour pratiquer à notre place... Tout baignait donc, en cette théocratie himalayenne, dans une extrême religiosité. Celle-ci ne fit pas forcément mieux que la religiosité occidentale : aveuglement, matérialisme spirituel, luttes de pouvoir des différentes obédiences. Face à

cela, les deux derniers Dalaï Lama (dont l'actuel) furent de grands réformateurs. Tant mieux ! En fait, relativement peu de laïcs tibétains eurent la chance de recevoir la totalité des enseignements et pour cause : il faut s'y consacrer à temps complet. C'est essentiellement dans les monastères que la totalité du savoir fut conservée intact (c'est toujours le cas dans les monastères en Inde, au Népal, au Bouthan et en Occident). Il y eut de très grands Maîtres laïcs dans chacune des cinq écoles tibétaines (Nyingma, Sakya, Kagyud, Gueloug, Dzogchen), mais c'est par la voie monastique, je le répète, que fut préservé ce trésor de l'humanité. Sans eux, nous l'aurions perdu. Il convient donc d'avoir une immense gratitude à cet égard.

De nos jours, en Occident, il est très simple de s'inscrire sur un programme et de recevoir « la totale », en apparence en tout cas. A l'inverse de beaucoup de disciplines à la mode qui s'achètent et qui sont bouclées en trois week-ends, ici prévoyez 15 ans... pour commencer... car un pratiquant du Vajrâyana continue à avoir besoin des autres enseignements. Vous allez être déçu d'apprendre qu'il n'y a pas de miracle. Dans quelques années, si vous cheminez sur ce sentier, votre définition du miracle sera très différente, très pertinente, voire sacrée. L'argent ne vous barrera pas la route dans les endroits authentiques ; tout le monde pourra y accéder. Par contre, avant d'avoir un rapport personnel avec un Gourou et qu'il accepte d'aborder véritablement le TANTRA bouddhiste, vous aurez fourni un certain nombre d'efforts...

Le choix du Maître est important, toutefois ne devenons pas hystériques à ce sujet. Une des plus belles histoires de relation de maître à disciple au Tibet est celle qui unit MARPA à MILAREPA. Chacun des deux incarna, à sa place, l'attitude idéale. Marpa le traducteur partit dans sa jeunesse plusieurs fois en INDE, à la recherche de textes sacrés et d'instructions que ne possédaient pas les tibétains. Il économisa une grande quantité d'or pour acheter ce qu'il pensait pouvoir revendre. Il finit par rencontrer NAROPA (qui est le père d'une grande partie de ce que pratiquent beaucoup de méditants). Naropa accepta son or mais ne lui offrit en échange rien de déterminant. Un beau jour, lors d'une nouvelle visite de Marpa, le gourou prit la poudre d'or et l'éparpilla à tous les vents ! « Je n'ai que faire de tout ton or, le monde entier est de l'or pour moi », dit-il en un magnifique éclat de rire. Cet épisode fonda le point de départ d'une relation saine entre les deux. Naropa avait attendu le moment opportun pour cela. De retour au Tibet, un compagnon de route de Marpa, jaloux de lui, jeta la plus grande partie des textes par dessus bord ! Tout ne se passa donc pas comme Marpa l'avait initialement prévu... Ce dernier devint un très grand Maître, mais également un bon fermier et un honnête père de famille nombreuse. Lorsque Milarépa vint le trouver il était totalement déterminé, conscient d'avoir accumulé le pire des karma. Entraîné dans un psychodrame familial, il

s'était, entre autre, adonné à la magie noire et rendu coupable de crimes. Conscient de sa situation, il cherchait à en sortir. Durant plusieurs années, le Maître ne lui enseigna absolument rien...Il lui demanda de construire plusieurs édifices mais, chaque fois que Milarépa en avait terminé, il prétextait s'être trompé et lui ordonnait de tout défaire en remettant chaque pierre à sa place initiale. Parfois, l'épouse du Gourou prenait part au dispositif en faisant mine de comprendre l'élève, lequel commençait à flipper sérieusement... Au moment où Mila se trouvait à deux doigts du suicide, il se trouvait aussi, de par sa détermination, avoir grandement évacué les perturbations mentales liées à ses actes. Alors le Maître enseigna... Milarépa devint un Bouddha, passa le reste de sa vie en retraite, s'adressant aux gens qui passaient par là au moyen de chants poétiques totalement improvisés. Les « 100 000 Chants » de Milarépa traduisent merveilleusement la fraîcheur de la méditation. Lisez-les, vous comprendrez. Lui n'avait pas lu des milliers de livres, il lisait dans ses journées, le vol d'une guêpe, les saisons qui défilent...

Voilà pour l'exemple. En ce qui nous concerne, la relation de Maître à disciple doit être faite d'ouverture, la plus saine possible. C'est une rencontre entre deux esprits ; vous ne devez pas être phagocytés ! Un grand nombre de Lamas tibétains et de Guéshés (docteurs en philosophie) sont d'authentiques représentants du Bouddha. Pour ma part, j'ai laissé faire les choses, un certain nombre de ces personnages a beaucoup compté, mais également des moines et des compagnons de pratique.

Chaque fois qu'une situation l'a permis, j'ai considéré être en présence de l'enseignement vivant du BOUDDHA SAKYAMUNI. Et puis, comme je ne suis pas un bigot recyclé en ascète tibétain, je suis curieux face à la science, la philo, la poésie, la musique. Certains amis m'ont beaucoup apporté avec leurs compétences respectives.

Quand je pense à ce que furent tout ceux que nous avons cités et bien d'autres encore, il n'y a pas de place pour le leurre en ce qui me concerne. Je donne à voir l'évolution d'une situation. Je donne à voir mon courage. Je ne crois pas être de la trempe des Yogis où des Pandits du passé. Ce pourrait être compliqué de se prendre pour un grand saint du Bouddhisme. Mais, par certains égards, ces personnages n'étaient au départ pas tellement mieux que nous ! Ce qui est rassurant. Ils étaient faits de chair et de sang, les laïcs eurent des deuils, des histoires d'amour, toutes sortes d'emmerdements. Les moines eurent, eux aussi, des problèmes liés à leur condition, parfois de l'orgueil spirituel. Le Bouddha récolta une dysenterie à l'époque où il s'était égaré dans des méditations extrêmes. Il passa une période à ne plus rien manger avant que, très affaibli, il ne décide de se recadrer vers une VOIE DU MILIEU. Ses intestins trinquèrent. Son contrôle absolu sur son corps lui permit de cheminer avec la maladie. Elle

recommença à le tracasser à plus de 80 ans. Je vais être volontairement choquant et provocateur : le MAHÂPARINIRVÂNA du Bouddha (sa grande extinction, sa mort) eut lieu dans la MERDE. Voilà qui contrarie grandement nos fantasmes liés à la sainteté de l'Éveil, à l'ascèse. Nous avons une idée sur ces questions qui est un peu ridicule et nous nous y retrouvons très difficilement au milieu de textes symboliques où métaphoriques... Pour nous Occidentaux, je crois que l'idée de l'ascèse pourrait être : la bonne santé dans le rapport aux choses. L'amputation, est-ce la bonne santé ?

Concernant notre parcours, Sa Sainteté le Dalaï Lama, donne l'instruction suivante : « si vous déprimez, retournez-vous et regardez le chemin parcouru ». J'ai conscience que, si beaucoup reste à faire, je ne me suis pas trompé de route. On est très loin aujourd'hui du jeune homme qui, en août 1984, tenta de se suicider.

## Chapitre 4

L'école, et tout ce qu'on en attend... Nous sommes en 1998. C'est le moment où Arthur intègre sa première maternelle. Nous l'imaginons déjà nous ramener ses dessins, réciter des poésies, faire ses devoirs... Nous n'avions toujours rien remarqué quant au fait que notre enfant était très différent des autres.

Il y avait une superbe effervescence dans la maison. Lucie et moi-même imaginions plein de belles choses, avec des gazouillis d'oiseaux en fond musical, oui, tout ça allait être extraordinaire ! La réussite de notre fils à l'école parviendrait à cimenter notre couple, tandis que la méditation annulerait tous les problèmes... Peut-être même pensais-je finir par être exonéré d'impôts pour le restant de mes jours... au vu de ma grande sagesse. C'eût été normal que l'état me soutienne. En perçant les secrets les plus ultimes, j'allais sûrement subjuguier le monde phénoménal, subsumer l'espace et le temps ! Je n'aurais plus jamais la grippe, ni la gastro-entérite... Oui, j'étais en train de devenir un saint, qui respecte des vœux, ne ment jamais, ne se ramasse jamais une bonne cuite. Oui, nous allions être, en version tibétaine, « La petite maison dans la prairie » et, moi, j'incarnerais le plus beau rôle, celui de Charles Ingalls, cet homme fantastiquement bon, qui ne se trompe jamais et ne cesse de pleurer d'émotion devant la beauté d'une vie où tout se termine toujours bien !

Mais là, PATATRAC : « la petite maison » s'est effondrée... tuant le chat et le chien sur le coup. (rire jaune)

Alerté par l'institutrice, le médecin scolaire visita Arthur. Tout cela se fit à notre insu. Je présume qu'à l'origine de cette démarche, il y eut un soupçon de maltraitance... Un beau matin, l'institutrice agressa verbalement Lucie : « vous viendrez vous expliquer sur la manière dont vous élevez votre fils ! ». Grosse baffe dans la gueule... Lorsque je suis rentré du boulot, mon épouse était en larmes, atomisée.

J'ai piqué une colère noire et renvoyé l'ascenseur dix fois plus fort. J'ai déscolarisé notre fils et, dans les jours qui suivirent cette crise terrible, j'ai foulé aux pieds la plupart des vœux de fidèle laïc que je tentais de respecter. LA COLÈRE.

La discussion fut lancée autour de nous ; chacun osa dire : « Arthur a des problèmes ». Pour tenter de tirer cela au clair nous décidâmes de consulter. Le premier pédopsychiatre était un être étrange, maniéré, il semblait en apesanteur. À l'inverse, à cette époque, j'avais la sensation de

peser 250 kg. Il nous lança des mots terribles : PSYCHOSE, SCHIZOPHRÉNIE INFANTILE, AUTISME... En sortant de son cabinet, j'avais envie de le tuer.

Je m'en voulais d'avoir été aveugle, ce qui est ici sans conséquences puisque les troubles psychiatriques infantiles se soignent à cet âge-là. J'ai pris, avec le temps, la mesure de l'incroyable réaction de violence que j'ai eue. Face à la découverte des troubles d'Arthur, j'aurais dû remercier l'école en dépit de leur brutalité verbale. Ils ont fait leur travail.

Je m'étais imaginé que la pratique méditative abolissait tous les frottements alors qu'ils sont tout le temps là. Seul le point de vue face à eux peut changer, la manière de s'y relier. Le Bouddha en personne s'inquiéta beaucoup de l'organisation de sa Sangha ; le Dalaï Lama a parfois pleuré face à la situation du Tibet. Ni l'un ni l'autre ne purent tout régler d'un coup de baguette magique.

Le test se présente, inévitablement, l'occasion nous est donnée de savoir où on en est. J'ai personnellement totalement perdu les pédales à la première véritable difficulté. Les pratiquants authentiques se réjouissent face à l'adversité, ils en font un territoire spirituel de transformation... ce ne fut pas mon cas, loin de là. A cette époque, je n'étais pas encore véritablement « entré sur le chemin ».

Nous avons abandonné notre première piste pour nous en remettre au service hospitalier. Sur les conseils d'une amie de la Sangha, nous nous sommes orientés vers le choix du docteur Françoise Anghelescu. C'est un être d'exception qui sait gérer la souffrance des parents avec beaucoup d'intelligence et beaucoup d'humanité. Il fallut la rencontrer deux fois par mois. Toutes les failles de notre couple se virent au grand jour. Chaque séance virait au règlement de compte entre nous... j'étais honteux face à tout cela, mal à l'aise. Pourtant, une fois encore, il s'agissait d'une situation de mise à nu très authentique. Je crois que mon ego supportait très mal que mes problèmes de couple s'étalent sur la table d'un médecin, et pourtant...

Lucie exprimait à sa manière ce qu'elle ressentait. Je ne la censurai pas, mais je la menaçai plusieurs fois de boycotter ces temps de thérapie... ce qui est absolument lâche et odieux.

Nous tentions pour notre fils une nouvelle scolarisation dans une école de notre quartier. Malgré l'implication sans faille de la directrice et de la « maîtresse », ça se passait très mal. Arthur ne parlait plus, si ce n'est pour HURLER ! Tel un cheval fou, il était intenable, molestant les autres enfants, détruisant du matériel scolaire. Chaque jour apportait son lot d'angoisse et de mauvaises nouvelles...

Cette réalité, nous ne pouvions nous empêcher de la lier à notre

douloureuse histoire. Nous ne pouvions rien faire... pas de sorties, pas de restos, rien... Arthur nous faisait carrément peur.

La question des médicaments se posa. Naïvement, nous sommes allé en premier lieu voir un homéopathe. Ce dernier, en bon charlatan, nous laissa entendre qu'il serait possible d'aider notre garçon sans recourir à l'aide des neuroleptiques. Bien sûr, cela n'a pas marché. Nous sommes alors repartis en sens inverse en accordant une confiance totale aux médicaments allopathiques. Nous étions certains que la bonne molécule allait tout régler, aussi vrai qu'une aspirine vous retire la migraine ou qu'un suppositoire fait tomber la fièvre ! Les médicaments sont un cache-misère dont il est pourtant difficile de se passer. Les maladies psychiatriques sont à ce jour encore pleine de mystères et on ne traite que la partie visible de l'iceberg... Une maladie est aussi un karma.

Arthur commença donc à prendre des neuroleptiques ; peu à peu la prescription s'affina. Un projet thérapeutique commençait à se mettre en place. Lucie et moi nous accrochions au moindre mot porteur d'espoir pour en faire un nouveau mirage... J'entendais Lucie dire qu'il allait guérir, qu'il serait sûrement plus intelligent que les autres... Elle souffrait. Je croyais, pour ma part, à un possible miracle. Comme je l'ai déjà dit, avec les années c'est ma définition du miracle qui allait changer.

## Chapitre 5

Le docteur Anghelescu mit en place le premier projet thérapeutique. Il fallut amener Arthur dans une unité de pédopsychiatrie ; ce fut une épreuve quotidienne. Le plus étonnant c'est que j'ai parfois travaillé avec des publics de personnes handicapées. Pour être honnête et parfaitement clair, je ne supportais pas de voir mon fils avec des enfants déficients. Moi qui, habituellement, suis attendri par ces mêmes enfants, et d'une patience à toute épreuve...

Une nouvelle fois, ma haute image de moi-même se trouvait ressembler à un steak haché. Une chose que l'on admet et comprend tant qu'elle reste extérieure devient insupportable lorsqu'on est concerné. Je me rendis compte de tout cela, ce qui m'attrista grandement... Peut-on sincèrement s'appuyer sur un esprit aussi confus, aussi peu logique ?

Je mettais courageusement en parallèle les expériences vécues en méditation avec l'examen du quotidien, et me trouvais régulièrement face à des montagnes de choses aberrantes, des piles de vieilleries bonnes pour la poubelle.

Nous regardons les pensées passer durant les « assises » méditatives, alors, que voyons nous ?  $E=mc^2$  ? de grandes pensées philosophiques ? l'apparition de la Vierge Marie, du Bouddha de la Compassion ? Pas vraiment... Généralement, ce qui se produit dans notre esprit n'a ni queue ni tête. Cela ressemble à un déferlement. C'est une succession absurde d'images, de sons, qui n'ont intellectuellement aucun sens. Nous brodons sur cette étrange matière première, nos idées, nos projets, notre monde. La vitesse du clignotement de la conscience donne l'impression que le film est continu, selon le même principe que la PERSISTANCE RÉTINIENNE. Un clignotement dure environ « un soixantième de claquement de doigt », selon le Bouddha, et il y a une courte pose avant le suivant. C'est ainsi qu'il décrit le processus. A l'aide de la méditation du calme mental, il est possible de contempler tout cela et d'en tirer les conséquences qui s'imposent.

L'école philosophique CHITTAMATRA ou YOGACHARA, dites « du tout esprit », fournit tout ce qui est utile pour étayer ce qui vient d'être dit. Elle est traditionnellement présentée comme fondée par ASANGA, un des grands disciples du Bouddha. Elle n'est pas considérée comme présentant une compréhension définitive. C'est au MADYAMIKA PRASANGHIKA que revient le rôle d'effondrer les dernières représentations, et dire que tout n'est

qu'esprit en est une... Le pandit indien NAGÂRJUNA a fondé cette ligne de crête entre éternalisme et nihilisme, nouvelle proclamation de la doctrine. Il détricote le connu en toute logique, de manière implacable, jusqu'à ce que nous puissions faire l'expérience silencieuse de l'incandescence du réel. Son système est au service de la méditation. Nagârjuna ne propose strictement rien ; il démontre juste que tout ce qui peut être dit peut être réfuté. Le système sur lequel repose son « Traité du Milieu » : est une négation non affirmative présentée sous la forme d'un tétralemmes ; il ne fut ni le seul ni le premier à prôner la suspension du jugement, les Grecs le firent également. Asanga et VASUBHANDU, les deux grands penseurs du courant « tout esprit », sont bien moins étudiés que ne l'est Nagârjuna. Pourtant leur legs est riche d'aspects descriptifs précieux et pertinents sur notre situation psychologique, à l'heure actuelle. En ce sens, j'ai pleinement apprécié leur travail. Certaines de leurs préconisations semblent concerner directement des gens tels que nous.

Les découvertes contemplatives ont besoin d'être pleinement stabilisées... d'abord par éclairs furtifs puis, peu à peu, de manière définitive. Avant cela, nous restons dans le Samsara névrotique. Et là, nous dire que rien n'existe ou que la mort est une illusion... nous fait une bien belle jambe ! Sans pratiquer, sans examen du quotidien, tout ceci ne pourrait bien être qu'un trip exotique de plus. Allez donc dire à un homme qui vient de perdre un être cher : « t'inquiète pas Marcel, c'est une illusion ! » et vous prendrez le risque de récolter une bonne paire de tartes, amplement méritées.

L'étude des textes qui décrivent les Six Mondes m'a permis de les repérer à l'intérieur de mon propre esprit. Je ne crois pas qu'il existe un lieu gardé par des hordes de démons avec un panneau à l'entrée : « BIENVENUE EN ENFER », par contre mon continuum mental est parfois devenu un véritable enfer avec tous les ingrédients qui illustrent ces textes très colorés. La force de mon karma me projette sans interruption dans de nouvelles VIES. Parlons simplement : si, par exemple, vous me dites que mon livre est ridicule et que je vous flanque mon poing dans la figure, en retour, où vais-je renaître ? Tout d'abord dans « l'enfer des regrets » puis la dynamique s'intensifiera avec la visite de mauvais esprits, des démons habillés en bleu... Ils me montreront une carte BLEU-BLANC-ROUGE. Je me retrouverai vivant une expérience coûteuse, difficile, amère... J'en ressortirai en payant mes dettes et cela ne suffisant peut-être pas, je risque en plus de me retrouver dans une nouvelle vie où j'aurai perdu votre amitié. Mais tout ceci n'est vrai que de manière empirique, on redéfinira un peu plus loin comment CAUSES ET EFFETS existent simultanément dans un rapport spatial plus que dans une séquence temporelle. Dans ce type d'exemple, qui n'est pas si stupide, il y a le constat que pour un certain nombre de choses il en va de notre

responsabilité. D'autres niveaux d'interprétation font de ce qui vient d'être dit une règle relative. Vous pouvez vous procurer un bon livre décrivant les six classes d'êtres des Six Mondes et, en méditant, vous verrez combien tout cela vous parlera. L'idée que cela puisse exister à une autre échelle est pour moi une toute autre question.

Se confronter à Nagârjuna et à ses grandes commentateurs est un bonheur ; on ne rencontre pas souvent une pensée aussi exigeante. On peut toutefois se demander si, dans l'Occident nihiliste, Nagârjuna peut être pleinement OPÉRATIF... Est-ce de cela dont nous avons besoin ? Il y a une énorme ambiguïté résiduelle qui nous reste sur les bras. Je n'existe pas vraiment, l'objet que je regarde, j'en ai une perception mythique, j'en ai fait une fiction... Pourtant, quelque chose est là ! Est-il possible d'en dire quelque mots, d'avoir une idée sur la question ? Ou bien n'existe-t-il aucun objet de connaissance possible ? Vous allez rire, un soir où, je l'avoue, j'avais bu un verre de trop, j'ai voulu voir où en était ma croyance en la solidité du monde, en sa réalité, je me suis élancé la tête la première pour tenter de traverser le mur de mon salon... K.O. technique, tu y crois encore ! Mon nez a enflé et je n'ai pas passé une bonne soirée... Il est des illusions qui font mal au nez.

Le Bouddhisme profond pourra t'il ébranler notre monde ? Plus on avance plus on perçoit la difficulté d'une telle voie. Bien des guides spirituels ont donc proposé des proclamations du Dharma axées sur le quotidien et l'ordinaire, à notre portée, cela me semble sage. Je cite sans attendre « la Voie du Guerrier » de CHÖGYAM TRUNGPA et les enseignements de THICH NATH HAN. Libre à chacun de décider où pas d'aborder le Bouddhisme « académique ».

Le successeur direct de Nagârjuna s'appelle ARYADEVA, il a poussé la doctrine de son maître vers ses ultimes conséquences, niant le NIRVANA comme la TRANSMIGRATION... A ce sujet, le moine Nagâ avait déclaré : « Il est absurde de dire que j'y étais, il est absurde de dire que je n'y étais pas ». Une nouvelle suspension du jugement... Personnellement, je ne me souviens pas être déjà mort, je ne sais donc pas ce qu'il en est si je me fonde sur ce qui est vérifiable. Je crois que l'intelligence humaine perdure au-delà des individus, via tout ce qui fonde l'histoire de l'humanité. Il y a des traits que l'on retrouve... culturellement, et des choses qui, parfois, sont apparues simultanément dans des endroits très éloignés comme si nous partagions certaines intuitions, une sorte de patrimoine commun. Pour moi, c'est en réalisant que la seule chose que nous partageons est de la nature du vide lumineux que nous avons une idée de ce que peut être la continuité. Le champ phénoménal est parfois présenté comme le « divertissement » de la vacuité. C'est dans l'abandon dans le flux des phénomènes que disparaît la peur ; tant que nous nous maintenons en-dehors de notre territoire naturel,

nous ne savons pas danser avec lui. Notons toutefois que le Bouddha évoqua clairement la transmigration. Dans la description de la nuit de l'Éveil que nous lui prêtons il est question de tout ce qu'il fut dans le passé. Mais ceci reste subtil. L'esprit très subtil serait une goutte de claire lumière, elle se libérerait au moment de la mort, emportée par le vent du karma... Ainsi notre karma serait producteur d'un être dans le futur selon certaines descriptions que l'on trouve ça et là dans les textes. D'où l'intérêt qu'attachent les pratiquants à leur conduite. Mais alors que serait cette pseudo continuité ? Ce qu'on ne trouve ni dans l'examen analytique ni en méditation (un esprit), échapperait donc à toute tentative de saisie, on s'en éloignerait en tentant de s'en approcher ? Y aurait-il les effets de la flamme, sans la flamme ? Comme souvent, on trouve chez Nagârjuna l'éclaircissement de ce paradoxe : « Cet enseignement de l'errance d'une destinée à l'autre, selon le mode du cercle décrit par un tison, est destiné à faire comprendre l'absence d'être en soi du cycle. Ici « extrémité antérieure et extrémité postérieure » renvoient aux existences passées et futures. Puisque le cycle est établi sur la continuité des vies passées et à venir, ces parties n'existent pas en elles-mêmes mais conventionnellement, étant donné que la stricte continuité est inacceptable ». Au beau milieu de tout ce qu'il y a de totalement paradoxal dans la manière bouddhiste d'évoquer le réel, on s'interroge sur le fait que le monde serait peut-être, par nature, très paradoxal. On parle de non soi, mais également d'une forme subtile de continuité... Et, à la lumière de différents points du Dharma, cela ne pose pas de véritable problème... aux maîtres bouddhistes en tout cas ! Ce dont nous sommes incapables aujourd'hui, nous le pourrions peut-être demain. Voilà pourquoi je suis très prudent dans ce que j'avance, car mon expérience de la méditation reste limitée. Cette notion de transmigration est un problème pour les occidentaux, nous qui détournons allégrement la spiritualité. Remarquons avec humour que tout ceux qui ont une idée sur la réincarnation ont, sans exception, l'impression d'avoir à coup sûr été Jules César, Cléopâtre, Marie-Antoinette, Toutankhamon... Aucun d'entre eux ne décrètera jamais avoir été un caniche, une oie cendrée ou un vers solitaire... Pour ma part, ayant découvert combien je tournais en rond, je soupçonne fortement avoir été un hamster, condamné à faire tourner la roue de sa petite prison... Où est la grandeur d'un être qui travaille sur lui en vue d'une rétribution future ? C'est une vision misérable, totalement matérialiste, fondée sur la peur « d'une mauvaise renaissance ». Doit-on s'enthousiasmer là-dessus ? Pourtant, il y a un aspect contradictoire dans la manière dont certains enseignants présentent le Dharma. On conseille de travailler pour des vies futures alors qu'on apprend que le cycle est conventionnel... Les vies futures sont aussi illusoire que la présente ! Par ailleurs, suivant le Bouddha, nous sommes sensés « douter de tout ». Alors, à un moment, si l'intellect débroussaille le plus gros des idées fausses, il n'y a que la pratique

régulière de la méditation qui puisse permettre de clarifier tout cela. La seule part de moi qui soit « religieuse » est ma foi en le Bouddha ; je n'arrive pas à imaginer qu'il ait pu sciemment raconter des « salades » ! Toutefois son langage fut taillé sur mesure pour son auditoire, il a dit aussi « en 40 ans, je n'ai rien dit » ; il a juste montré le chemin. Et puis, on ne peut pas tout dire tout de suite à tout le monde. Au fil de la méditation, tout peut finir par devenir réalité. Nous retombons donc sur cette idée que Tout dépend de nous. Il y a une phrase dans un texte qui dit « Gloire aux maîtres Guélougpas qui, voyant la profonde vacuité, ont adopté un comportement totalement vertueux ! ». J'ai eu les larmes aux yeux la première fois que je l'ai entendue.

Nous l'avons déjà dit, si la base de la méditation repose sur Nagârjuna qui fait autorité dans toutes les écoles, les aspects ésotériques sont, cela dit, un peu différents. Ce n'est plus la voie du milieu, mais celle de la totalité. Il y a, dans le Tantra, une fois que nous avons fait place nette, réintroduction d'une pseudo dualité et la découverte de l'énergie subtile. Les symboles, les différentes images génériques utilisées pour se rapprocher peu à peu de la vue, sont des moyens habiles. C'est en étant parfaitement clair sur leur statut qu'ils doivent être utilisés. En fait, toute la partie Madyamika équilibre remarquablement la pratique ésotérique. On dit que Nagârjuna, après avoir délaissé le Tantra, recommença à le pratiquer avec assiduité. Ce fut un grand Yogi tantrique, lui qui est connu comme un philosophe, un redoutable logicien. Sa pensée et son œuvre, en forme de machine de guerre, ne sont pas tout le temps immédiatement utiles pour nos tracasseries quotidiennes. J'avoue avoir eu tellement de mal avec moi-même que j'ai surtout recherché « une science du quotidien », ce que ne possède pas notre monde. J'aime beaucoup ce qu'il peut y avoir dans le Zen sur les aspects pratiques de notre vie.

Et j'ai découvert une instruction sans égale que donne THICH NATH HAN : si vous êtes en colère après quelqu'un, écrivez-lui mais, surtout, ne postez pas la lettre ! Dormez et, le lendemain, relisez-la ; vous allez vous trouver face à une horreur, alors refaites le coup : écrivez, dormez et, le lendemain, relisez à nouveau... Si vous la refaites quatre ou cinq fois, vous finirez par envoyer une carte postale avec « salut mon pote, tu vas bien ? ». Thich Nath Han est un Maître vietnamien et c'est aussi un remarquable poète. Il anime en France une communauté qui s'appelle Le Village des Pruniers. Il a refusé le prix Nobel de la paix pour son engagement durant la guerre qui a ravagé son pays. Il enseigne à ses « disciples » un mantra ultra secret qui est surpuissant ! Il dépasse de loin tout ce que l'ésotérisme nous offre ! Et, puisque vous avez eu la patience de lire mes élucubrations, je vous le livre sur le champ. Ce mantra s'énonce ainsi : « JE T'AIME ». Tel est Thich Nath Han ; il ne parle que pour dire des choses immédiatement recevables.

## Chapitre 6

En septembre 2000, Arthur fut scolarisé dans une CLISS, c'est une classe où on mélange tout et son contraire... il y a des enfants handicapés et des enfants en retard. Parmi les handicaps, il peut y avoir un trisomique, qui est très lent, aux côtés d'un hyperactif, qui va à trois cents kilomètres à l'heure. Dans celle d'Arthur, l'institut n'était même pas spécialisé. Le directeur, qui est un copain, m'avait dit ses craintes face aux troubles aigus de notre fils et au manque de moyens de son école.

Eh bien ! contrairement à toute attente, Arthur a commencé sa remontée à partir de ce moment-là vers ce qu'il est à l'heure actuelle. Les apprentissages ont fait reculer cette incroyable angoisse animale, cette incapacité de se réguler...

Je vous rebats les oreilles avec tous mes personnages indiens ou tibétains ; l'instituteur était un gars de chez nous qui réussissait à faire avancer l'ensemble de sa classe, sans l'ombre de moyens adaptés à une telle situation. Je vous prie de croire que bien des spécialistes de la question du handicap ne sont grand chose à côté d'un tel homme ! Je suis ému lorsque je le croise.

En cet automne, SOGYAL RINPOCHÉ avait invité le Dalaï Lama pour qu'il enseigne en France, sur un site naturel au plateau du Larzac. Ce fut un événement tout à fait considérable. Comme il se plait à le rappeler, TENZIN GYATSO est un simple moine. Il n'y a pas d'équivalent de ce qu'est le pape dans le Bouddhisme qui, dans son vaste ensemble, n'est unifié que sur quatre ou cinq grands thèmes. Tenzin Gyatso est le chef d'état du Tibet. La dramatique histoire de son pays l'a amené à assumer ses responsabilités beaucoup plus tôt que prévu. Il avait à peine 14 ans quand il fut appelé en catastrophe pour prendre ses fonctions. Sa première décision fut d'ouvrir les portes des prisons de Lhassa, libérant la totalité des prisonniers. Depuis le choix de l'exil, il est à Dharamsala, un petit territoire que lui a offert l'état indien. C'est grand comme une ville moyenne. Le Dalaï Lama est une star planétaire, un peu malgré lui... Sa venue implique une protection appropriée car c'est un chef d'état, même en exil. Une infrastructure énorme poussa donc tel un champignon sur le Larzac... Face à un tel chantier, si on ne vous prévient pas, vous vous demandez qui de Manu Chao ou de U2 va jouer ce soir.

Nous fûmes onze mille par jour durant une semaine. Au moment où le moine est entré sur la scène, nous étions tous tremblants. Je fus capté au

premier instant. Comme souvent, il commença par simplifier le protocole et s'assurer d'être assis bien plus bas que la représentation du Bouddha. Je me souviens de l'instant où il s'est approché du bord de l'estrade pour saluer son auditoire d'un sourire radieux. Il est incroyablement érudit, intarissable, passionné par la science, amoureux de l'Occident. Il a un jour déclaré qu'en cas d'autonomie du Tibet, il renoncerait au pouvoir et accompagnerait la création d'une démocratie à l'occidentale dotée d'un multipartisme, avec une séparation claire entre la religion et l'état... bref, une totale remise en question. C'est aussi l'homme qui a dit que si la science réfutait un point du Bouddhisme, il serait abandonné. Pour ce qui est du Bouddhisme, c'est un maître RIMÉ. Ce mouvement non sectaire est né au siècle dernier sous l'impulsion de plusieurs grands lamas, tel JAMGON KONTRUL. En gros, on étudie tous les points de vue, considérant que les différences entre les cinq écoles produisent de l'enrichissement. Dans l'adversité, la voie tibétaine a pris une belle allure. TRUNGPA, le premier à m'avoir profondément influencé, re-proclama le Bouddhisme avec le langage de notre temps. Cela lui permit d'avoir pour disciples des hommes tels que Kerouac, Allen Ginsberg (les poètes de la Beat Generation, transfuges du psychédélisme), mais aussi des personnages marquants tels que Francisco Varela, génie des sciences cognitives et père, avec Humberto Maturana, de travaux déterminants.

CHÖGYAM était fou... Les prosternations sont une pratique d'abandon ; on se laisse tomber comme un arbre, et j'ai parlé du goût des tibétains pour ce yoga sensé faire fondre notre orgueil... Il en proposait parfois un équivalent très personnel. Il y avait à Boulder, dans le Colorado, un centre doté d'un grand escalier. Lorsqu'il y croisait un élève, il le prenait par le bras : « Alors que fait-on maintenant, on se jette ? » Puis il plongeait dans l'escalier avec son élève ! TRUNGPA inventa « LA VOIE DU GUERRIER DE SHAMBALLA », un Bouddhisme sans clochettes ni robes safran, dépouillé : « LE MONDE DU SOLEIL LEVANT ». Il proposa une vision politique d'une société éveillée par l'art, par la méditation, et il fut le premier à nommer un successeur occidental, THOMAS RICH, brillant pratiquant américain, qui est malheureusement mort du sida peu de temps après la disparition de son Gourou.

Chaque pays occidental compte désormais son lot de personnalités converties à la méditation. Il y a naturellement une fumisterie sans égale qui s'est propagée. Toutefois, de très grands pratiquants ont fait leur place ; le Bouddhisme s'implantera en Occident et cela passera par eux. Mais je doute ouvertement que tout cela puisse devenir populaire, tout simplement en raison de la difficulté que cela posera à une époque où on souhaite juste « acheter une solution ». Qu'importe ! cette tradition ne s'est pas éteinte avec l'invasion du Tibet et c'est cela le principal. Nous serions 600 000

pratiquants en France ; parmi les célébrités il y a MATTHIEU RICARD, ce biologiste devenu moine. Il se trouve également être le fils de Revel (le philosophe). C'est lui qui, en 2000 sur le Larzac, traduisit Sa Sainteté. Ce dernier parlait une vingtaine de minutes à chacune de ses interventions. Matthieu ne prit aucune note et fit, de l'avis de tous, une traduction exceptionnelle.

Un vrai parterre de stars était parmi nous. Le sympathique Yannick Noah, Véronique Jannot ou encore le footballeur Bernard Lama (plus c'est con, plus c'est drôle, il était vraiment là !). J'ai une anecdote piquante. A cette occasion, le « MIDI LIBRE » ajouta un cahier « Spécial DALAÏ LAMA ». On y trouvait une page sur Sa Sainteté, une sur SOGYAL RINPOCHÉ, une sur MATHIEU RICARD, et la dernière me fut consacrée... J'y incarne « LE DISCIPLE DE BASE ». Je n'ai jamais compris comment le journaliste était arrivé jusqu'à moi. L'article est toujours sur internet.

Je fis un dur constat durant ces journées. Je voyais ce qui m'arrivait à ce moment-là comme l'expression du monde de la richesse. Des gens cherchent, travaillent sur eux, certains sans relâche. L'érudition du Dalaï Lama est réjouissante, y compris pour des peintures scientifiques. Le monde bouddhiste organise avec amour la mise à disposition de son patrimoine... Bref, face à ce monde de la richesse, mon quotidien personnel et affectif appartenait, lui, au CRÉPUSCULE ! Lucie n'y était pour rien, au fond moi non plus. La source s'était tarie... Et c'est particulièrement triste, nous avions commencé à nous aimer en 1986. Je m'isolai pour trancher sur ce point et je pris la ferme décision de redonner du possible à tout le monde. Nous allions reprendre notre liberté et divorcer. Je fis part de cela à mon ami Philippe dans la voiture au retour, ça le rendit mélancolique. Il aimait Lucie, et on ne prend pas ce genre de décision en se tapant sur le ventre.

Lorsque l'annonce fut faite, chacun pensa que je la quittais pour une autre. Je voulais vivre en paix, à défaut de mourir de rire. Quant à reprendre une compagne... j'étais loin d'être prêt.

## Chapitre 7

Lorsque vous divorcez, c'est plus pratique d'être au préalable un peu au point sur la question ; sinon ça risque d'être dur, long et cher.

Nous n'avions, par chance, rien qui puisse faire l'objet d'une polémique ou d'une surenchère. Nous avons des dettes ; j'ai décidé de les rembourser seul. Pas de compte en Suisse et, plaisanterie mise à part, pas un franc d'avance. Un avocat commun mena la procédure, empocha sept mille cinq cents francs de l'époque pour trois signatures et, un beau jour, ce fut effectif. Après une cohabitation très douloureuse, en janvier 2001, Lucie quitta le domicile conjugal.

Chacun commença une nouvelle vie. Arthur devait se soumettre à une batterie de tests au centre national de ressources sur l'autisme à Montpellier, afin d'affiner le diagnostic, donc la thérapie. Nous avons pris soin d'expliquer à l'équipe du professeur Aussilloux qui nous recevait notre situation un peu particulière. Nous devons en effet jouer avec Arthur, filmés derrière un miroir sans teint. C'est super de jouer ensemble, lorsqu'on vient de mettre fin à douze ans de mariage et à peu près quinze de vie commune. Nous l'avons fait. Une des assistantes ne parlait qu'à Lucie, elle ne me regardait même pas. J'étais sûrement, pour elle, le lâche qui abandonne sa princesse charmante en pleine tourmente : les caricatures... Ceci dit, j'ai parfois songé au mépris dans lequel je fus tenu par une personne avec laquelle je n'avais même pas discuté... et qui est une professionnelle de l'accompagnement des familles. Le professeur prit son temps pour nous expliquer qu'effectivement, pour notre petit garçon, on pouvait parler d'AUTISME et plus particulièrement de TROUBLES ENVAHISSANTS. Il nous rassura sur la possibilité de soigner notre fils. Il employa les mots justes. Un grand bonhomme.

Il y eut un épisode où nous avons dû affronter les représentations des psychiatres de campagne. Dans la recherche de traitement efficace, nous avons vu un neurologue, conseillé de le faire par un ami médecin, Patrice Ceballos. Le neurologue ne découvrit aucun problème neurologique particulier chez Arthur. Pour répondre à son hyperactivité, il nous proposa la Ritaline. C'est un produit psycho-actif, une amphétamine qui, en dilatant le psychisme, diminue l'agitation et favorise la concentration. Idéalement, nous avons décidé de ne l'utiliser que pour l'école. Il y a un problème avec cette molécule : elle fut utilisée aux USA avec de larges abus... on en distribuait allégrement aux étudiants, entre autres. Mais nous ne sommes

pas aux States (si c'était le cas j'aurais déménagé dans l'Himalaya). Une utilisation cohérente de ce médicament est possible : c'est cela qui nous fut proposé. Nous avons dû affronter un tollé de la part de l'équipe soignante de Narbonne. En gros, ils n'ont aucun scrupule à plonger les gens dans un état crépusculaire via les neuroleptiques, par contre les stimuler semble poser problème. Ce traitement a admirablement fonctionné durant deux années. Face aux progrès d'Arthur, nous avons arrêté.

Les « représentations » ont la peau dure dans le microcosme de la psy... L'aspect expérimental et pragmatique devrait pourtant primer sur les représentations. Cela m'a rappelé la naissance d'Émilie à l'hôpital de Narbonne : Lucie avait demandé que cela se passe sous anesthésie péridurale. Cette suggestion, nous la tenions du gynécologue qui redoutait que Lucie, qui est asthmatique, ait une crise pendant son accouchement. La sage-femme de service refusa de prévenir un anesthésiste... « Vous verrez, vous ne savez pas la chance que vous avez d'accoucher naturellement ». Lucie, qui s'attendait depuis neuf mois à être anesthésiée, eut une crise de panique. Tout se passa mal. Mais puisque Dieu a dit qu'il fallait « enfanter dans la douleur », qui sommes-nous pour ne pas respecter les consignes ?

A l'aube de cette nouvelle vie, je décidai de laisser mon emploi de sous-directeur de la MJC de Narbonne. Les associations de loisirs ont suivi l'évolution de la société, on vient consommer... Avoir passé un diplôme d'animateur durant deux ans et terminé en organisateur de merguez parties, cela commençait à me taper sur le système. Celles et ceux qui souhaitent monter des projets d'éducation populaire feraient mieux de ne pas systématiquement recourir aux loisirs... c'est un piège à cons. Je suis un ancien de SOS-Racisme, les « Maisons des Potes » sont des outils de lien social, enfantés par cette mouvance dont chacun sait qu'elle est un sous-marin du Parti Socialiste. Nombre de dirigeants actuels y ont fait leurs classes. Je n'y vois rien à redire, si ce n'est qu'il faut être clair. Ni SOS ni les MDP ne sont des émanations « naturelles » des quartiers. Toute une frange de la jeunesse ne les reconnaît donc pas. Ce qui pose un certain nombre de problèmes sur un terrain de crise identitaire.

La Maison des Potes vint donc me proposer un poste d'animateur. Il se trouve que le directeur de l'époque est un grand ami. Il s'appelle Mojtaba Alyari, il est Iranien de souche mais, dans l'âme et dans le cœur, c'est un républicain français admirable. Cet intellectuel plein de générosité a fui la révolution islamiste. Il en ressort que sa pensée est riche de particularités. Il me proposa donc un poste que j'acceptai. Ayant un contrat de cadre à la MJC, je devais trois mois de préavis à mes employeurs. Je remis donc ma démission au président de cette association. Je déchantai bien vite dans l'intervalle car, avant ma prise de fonctions, la Maison des Potes décida de se séparer de Mojtaba pour des raisons délirantes. Il s'en défendit et imposa

une transaction pour son départ, comme la loi le prévoit. Il a souffert de ce coup monté, une ignoble injustice au regard de ce qu'a été sa vie et de son exemplarité ! On lui reprochait d'« avoir des angles », du caractère, de la détermination ; ce n'était pas le pantin idéal pour ce genre de conseil d'administration où sont mécaniquement reproduites, comme au sein du PS, toutes les luttes de pouvoir et de courants qui ont transformé une possible richesse en machine à perdre. Il se trouve que mon ami est un être unique ; son histoire personnelle l'a rendu très lucide, du coup, pas manipulable. Tout cela m'inquiéta fortement. J'allai donc me retrouver co-directeur avec Franck Quintero qui, de son côté, prendrait en charge l'administration. Je pris mes fonctions en proie à une forte inquiétude, sur la pointe des pieds.

Côté sentimental, j'étais devenu incapable d'aborder cette question normalement. Je commençais à mieux comprendre le système bouddhiste, intellectuellement en tout cas car, sur le plan affectif, on peut dire que je restais en proie à d'abondantes hallucinations. Elles prenaient leur source dans une marée d'angoisse qui se déclenchait en moi chaque fois que quelque chose évoquait l'affectif. Traumatisé ?

## Chapitre 8

« Je me prosterne devant le meilleur des Maîtres, le parfait Bouddha, qui enseigna que ce qui est produit en dépendance, n'a ni mort ni naissance, ni annihilation ni permanence, ni aller ni venir, ni unité ni différence, qui est libre de conceptions et apaisé. »

Nagârjuna

Nous l'avons dit : il y a un consensus autour de ce moine unanimement considéré comme le grand commentateur du Bouddha. Mais comment faire pour comprendre une telle doctrine strictement apophatique ? Comment faire pour nous contenter de la négation pour évoquer la réalité ? Je n'ai aucune réponse préemballée qui puisse vous éviter les innombrables questionnements liés à cette rencontre. Je crois que le système dont nous parlons ici tente de nous empêcher de concevoir le monde, justement pour qu'il nous apparaisse tel qu'il est. En définitive, le système d'étude et d'approche est duel. Tout repose en fait sur l'idée de deux vérités, l'une CONVENTIONNELLE, celle du monde, l'autre SUPRÊME et ULTIME. Y a t'il une différence entre les deux ? Bien sûr que non ! Seul l'esprit qui perçoit l'une où l'autre est différent, c'est un problème de point de vue.

Selon les divers grands auteurs Mahâyânistes, la notion de production conditionnée reste une simple notion. Elle ne serait pas à comprendre au plan de l'absolu. L'existence humaine n'est pas régie par une cause unique et fixe ; elle doit être appréhendée sur le plan psychique et sur le plan des phénomènes. Hormis chez les matérialistes, qui nient son existence et attribuent les phénomènes au jeu du hasard, tous les systèmes de l'Inde retiennent la notion de causalité, avec des variantes, théistes ou pas. Néanmoins, un trait commun à tout cela sera réfuté par le MADYAMIKA du moine Nagârjuna : le caractère ultime de la causalité en tant qu'entité nouménale. Cette idée est à mettre en rapport avec les principes de non-soi et de non substantialité des phénomènes, ce qui avait amené le Bouddha à évacuer toute idée d'une substance sous-jacente qui expliquerait les relations entre les phénomènes. L'énergie subtile dont on parle dans le Tantra et sur laquelle nous travaillons est liée au vivant. La conclusion du Madyamika est que les théories de la causalité sont des fabrications conceptuelles et n'ont pas de rapport avec la réalité dès que l'on s'écarte de l'empirique. La causalité est identifiée à la vacuité : « la génération, l'existence et la destruction sont de la nature de l'illusion ». Toute cause et tout effet existent simultanément et exercent une influence réciproque dans

une relation spatiale plutôt que sous forme d'une séquence temporelle. Nous avons donné, un peu auparavant, sur la base de quelques exemples amusants, une première définition « observable » de la causalité (je te frappe, je termine en garde à vue)... Mais de manière plus profonde, la relation spatiale évoquée revient à la définition condensée du « SOUTRA DU COEUR » :

« LA FORME EST VIDE, LE VIDE EST FORME ».

Et puisque j'ai étudié le système GUELOUGPA, qui a fait sien tout cela je vais vous livrer la pensée de son fondateur :

« Quand viendra le moment où, non plus alternativement mais simultanément, à la vue de la fiabilité de la relation interdépendante, votre connaissance assurée détruira toute saisie de l'existence inhérente, alors vous aurez mené à son achèvement votre analyse de la vacuité. En outre, votre compréhension de l'apparence éliminera l'extrême de l'existence inhérente, et votre réalisation de la vacuité éliminera l'extrême du nihilisme, comprenant comment la vacuité surgit EN TANT QUE CAUSE ET RÉSULTAT, vous ne serez plus aliénés par les vues fausses. »

Djé Tsongkhapa

« Les vainqueurs ont déclaré que les doctrines pour le bien définitif sont subtiles, profondes et effrayantes pour les puérils dépourvus de savoir... Je ne suis pas, je n'ai pas, je n'aurai pas... voilà qui terrifie les puérils et met fin à la peur des sages. »

Nagârjuna

## Chapitre 9

J'ai donc professionnellement tout quitté pour un projet on ne peut plus hasardeux. Nous sommes alors en septembre 2001.

Que dire d'une proposition où toute la donne a changé avant même que l'on ait commencé quoi que ce soit ? Je connaissais La Maison des Potes comme bénévole et j'avais déjà remarqué sa propension à sacrifier régulièrement un des siens. Une sorte de pathologie institutionnelle qui fonctionnait à peu près ainsi : à l'occasion d'une crise, vous virez les personnes en place. Fatigué par la répétition des conflits, vous dénicher un homme où une femme providentielle, vous lui remettez les clefs de la maison et lui donnez carte blanche pour redresser la situation. Au bout de quelques mois vous commencez à critiquer ce qu'il ou elle a mis en place, pour finir par sacrifier la personne, généralement au printemps (ce n'est pas une plaisanterie !). Bien sûr, il y a une face de cette planète un peu plus engageante. Cette association est un lieu de rencontres, un lieu de lien social. C'est aussi une structure où l'on se forme ; beaucoup de gens embauchés comme animateurs y ont passé des diplômes d'état. A l'heure actuelle, un des fruits de mon passage est mûr car c'est aussi un lieu culturel. J'y ai rencontré des gens passionnants. Je ne citerai que celui qui est resté un ami : Bob. Nous avons fondé tous deux « LA CRISE DE FOI(E) », un groupe de rock assez original. Nous chantions Baudelaire, Artaud, TS Eliott et quelques textes à nous. Cela existe encore, j'en parle un peu plus loin.

J'ai pris mes fonctions en septembre dans cette ruche qui bourdonne, sans qu'il y ait forcément beaucoup de miel à l'arrivée. En décembre, j'alertai le conseil d'administration en expliquant comment et pourquoi j'étais déjà certain de ne pas parvenir à appliquer le projet que nous avions « bricolé » à toute vitesse, en faisant mine de mettre en place une pseudo concertation. On envoyait de jeunes gens en Afrique, au Burkina Faso. Un de mes très proches amis, bouddhiste et musicien du groupe, Bertrand, y est parti. Il est éducateur, c'est un homme plein d'optimisme... Je pense qu'à son retour il n'aurait pas signé un contrat de travail chez « les Potes » tant il revint déboussolé, amaigri et déprimé. Il ne trouva nulle part l'expression de générosité et d'échange qui justifiait sa participation. Si le projet était positif, l'encadrement d'un groupe par des bénévoles peut s'avérer dangereux. Constater la réalité du continent africain relativise la dureté de notre condition. Mais dans la rupture d'un tel séjour, beaucoup de choses peuvent « céder » dans la psyché d'un ado et, là, il n'y avait dans le projet de cette

association personne de compétant pour le gérer. Tout ceci me rappelait le pire du Scoutisme. Un de mes autres amis a, lui aussi, goûté à cette délicieuse ambiance. C'est un des esprits les plus brillants que je connaisse : Laurent Giovanini est agrégé de philo. Au-delà de ses titres universitaires, c'est un homme charmant. Nous avons tous en mémoire sa silhouette d'italien, beau et ténébreux à la terrasse des cafés. Il lut Nietzsche (entre autres) durant plusieurs années, mais il resta libre des différents courants de pensée dans lesquels il s'immergea. Il connut diverses crises assez grave. J'y ai toujours vu qu'il payait le prix de son extrême intelligence et de sa grande lucidité, cette hypothèse n'engage que moi. Dans les attaques de panique qu'il connaît parfois, n'y a t'il pas juste la marque d'une totale sensibilité ? Il me suivit à la Maison des Potes tandis qu'il venait d'essayer un échec sentimental de taille. Le pauvre eut bien du mal à y trouver sa place, partant pour le Burkina, il jeta l'éponge ; on lui demandait d'être un élève de CM2 ce qui, vu sa stature intellectuelle et universitaire, était un peu difficile. Il ne se prêta donc ni aux dictées, ni aux punitions, ni à la marelle dans la cours de récré.

Au bout des six mois d'essai, je n'acceptai pas de signer de CDI à la Maison des Potes. Pour moi, la messe était dite. Pour ne pas lâcher l'association et partir comme un voleur, j'acceptai de m'engager pour six mois de plus. Il fallut gérer les problèmes entre ceux issus de l'immigration et les familles de harkis. Je ne vais pas me lancer dans un cours d'histoire, mais vous imaginez qu'il y a forcément de la violence entre eux. L'influence du religieux était très forte dans ce microcosme. La Maison des Potes de Narbonne est liée historiquement à certains acteurs locaux de la Jeunesse Ouvrière Chrétienne, la JOC... peut-être est-ce pour cela que cet espace m'évoquait le Scoutisme... Je reconnais toutefois bien volontiers, si on met de côté les luttes de pouvoir, que cette association a été très utile pour bien des choses et, notamment, le combat des femmes. Avec le recul, je dirais aujourd'hui que c'est une bonne chose pour le public et certains projets, mais qu'il est difficile d'y travailler. Immanquablement, de par notre fonction et nos prétendus objectifs de mixité sociale, nous avons dû rencontrer l'ISLAM.

A cette époque, je croisais de temps à autre des jeunes filles que j'avais vu grandir à la Maison des Jeunes. Elles venaient y danser, ou y faire de la gym... Quelques années après, voilà qu'elles étaient désormais voilées... Cela m'a souvent bouleversé. Libre à elles de le faire, libre à nous de nous en émouvoir.

Quel est donc ce trip ? Suffit-il d'être dans la détestation des États Unis ? Je critique sans me priver le Bouddhisme ; du coup je n'hésite pas un seul instant à faire de même avec la religion en général. Ce retour identitaire,

version dure, se fait sur la base du déséquilibre mondial. Cela ressemble à une volonté de revanche, et rien de bon ne saurait être bâti de cette manière !

Concernant l'Islam, avant que l'extrémisme ne mette la main sur les peuples, il y eut plusieurs périodes de lumière et quelques figures historiques à connaître absolument. Al Farabi (872-950) était un philosophe persan qui étudia à Bagdad ; nous lui devons un commentaire de « La République » de Platon, mais également un « Sommaire des Lois » de Platon. Il passe pour avoir établi fermement la gloire de la philosophie. Il y eut, à son époque, une vague de traductions du grec vers le syriaque et du syriaque vers l'arabe. Peu après la mort d'Al Fârâbî, apparut Avicenne, philosophe et brillant médecin. Il étudia extrêmement jeune la « Métaphysique » d'Aristote, influencé en cela par Al Fârâbî. Avicenne fit connaître Aristote et eut, de ce fait, une importance historique considérable. Pour lui, l'intellect humain n'a ni le rôle ni le pouvoir d'abstraire l'intelligible du sensible. Toute connaissance et toute réminiscence sont une illumination provenant de l'ange. Nous ne serions donc intelligents qu'en puissance... Sans l'intervention de l'ange, notre nature serait inexploitée. Si Avicenne fut le principal philosophe musulman de l'Orient, Averroès est, par essence, le grand philosophe musulman de l'Occident. Né à Cordoue en 1126, il eut le double titre de médecin et de juriste. Il fut, lui aussi, un grand commentateur d'Aristote. A ses yeux, rien dans la philosophie d'Aristote bien comprise ne contredit le Coran. La philosophie ne contredit pas la Loi divine qui appelle à étudier rationnellement les choses. Philosophie et religion devraient être maintenues chacune dans leur sphère, ce qui est la condition de leur accord. Il tomba en disgrâce vers 1195 ; on brûla ses livres. Peu avant de mourir, en 1198, il connut un retour en grâce. Le cinéaste Youssef Chahine lui rendit un superbe hommage au travers du film *Le Destin*. Voilà une grande œuvre, moitié philosophique, moitié historique, sur fond de comédie musicale.

Nous avons été des colons avec tout ce que cela suppose. L'impérialisme est, en certains endroits du globe, absolument insupportable. Ce cocktail donne naissance au retour d'une identité dure, perçue de toute évidence comme une solution de résistance à l'Occident, une sorte de revanche sur l'Histoire. Pourtant, nous aurions sûrement mieux à faire que de poursuivre sur ce chemin désastreux de la surenchère, de la logique BLOC contre BLOC. Critiquer les obscurantismes n'est pas forcément un acte de désamour. Nous avons, en notre temps, créé l'Inquisition, qui fut récemment qualifiée de bonne chose par le très saint père de l'Église Catholique Romaine ! Il n'y a pas si longtemps que les femmes votent chez nous, pas si longtemps qu'elles disposent librement de leurs corps... Dans le monde du travail, il existe encore des disparités salariales honteuses. Si

nous n'avions pas clairement combattu tout cela, où en serions-nous ? Tout débat sur notre rapport avec le monde arabe pourrait être plus ouvert, moins donneur de conseil, moins agressif, de part et d'autre.

Il y a toutefois un postulat qu'il convient de poser en préambule, à défaut nous n'aurions plus rien à nous dire. Nous devrions accepter, quelque soit notre religion que la construction du monde passe par la raison. Nous devrions accepter que la religion puisse être commentée, interprétée... Allons plus loin : chacun a pleinement le droit de réfuter les arguments religieux, théistes ou bouddhistes... peu importe ; ce qui est dit peut être contredit.

Puisque nous avons évoqué le Burkina Faso. Il y a, là-bas, dans une même famille, des Chrétiens, des Musulmans et des Animistes. Jean-Claude Sawadogo, un ami burkinabé, me faisait remarquer que, dans les foyers, on se trouvait faire, avant le repas du dimanche, trois rituels religieux différents. Ce qui semble ne gêner personne... si ce n'est mon ami, qui dit avec humour que c'est un peu long, surtout si on a faim !

Chercher à comprendre d'où on vient est tout à fait louable. J'ai remarqué que beaucoup de jeunes parmi les plus virulents sur la cause islamiste n'avaient même pas lu le Coran. C'est pathétique !

J'avais une histoire sentimentale, la première depuis mon divorce. Entre les problèmes de mon fils et la pression continue au boulot, ce ne fut pas une grande réussite... La personne était au départ une amie ; j'aurais préféré qu'elle le restât car elle m'avait beaucoup apporté à cette place. On ne peut pas forcément, selon ses désirs, transformer des repères existants en autre chose... Cela me permit, néanmoins, de « raccrocher les wagons » avec ce qu'est une histoire sentimentale. La jeune fille était une personne de qualité.

La spécialité de mes employeurs était ce que les psychiatres appellent le « double bind » ; en clair, on vous demande de faire une chose et son contraire. Il n'y a rien de mieux pour vous rendre complètement fou. D'ailleurs je finis mon périple en piteux état...

Je voudrais dire un mot de mes rapports avec mon fils. Quelques mois avant de débiter mon nouvel emploi, j'étais parti, seul avec lui, en vacances au bord du lac du Lampy. C'est justement mon philosophe d'ami qui avait eu la gentillesse de nous y accompagner. C'était très dur d'être en compagnie d'Arthur, pourtant j'avais vraiment envie de vivre quelque chose avec lui... Quoi ? Je n'en savais rien. J'avais choisi pour lieu de résidence un château (!), une table d'hôtes gérée, j'allais le découvrir, par un couple de professeurs, retraités, pittoresques, adorables. Je me souviens de cette « châtelaine » ; elle était magnifique, pulpeuse, plantureuse et poudrée... Si

elle n'avait été déjà prise, je l'aurais épousée. Elle organisait, avec son mari, des banquets épicuriens durant lesquels on philosophait au jardin en buvant et mangeant des produits du terroir... Fabuleux, non ? Le midi, je prenais un panier pique-nique et, le soir, nous mangions à leur table. Ce couple comprit ma souffrance ; ils se sont contentés d'être chaleureux sans jamais se montrer impudiques. Cela me changea grandement de ce que je pouvais vivre dans mon entourage. J'ai passé une semaine merveilleuse. Loin de tout, Arthur et moi, nous nous sommes rencontrés...

Nous avons fait d'immenses promenades. J'ai pratiqué la méditation de VAJRASATTVA qui est sensée nous purifier des empreintes négatives, accumulant quinze mille mantras en très peu de temps. Lorsque je méditais, c'était en forêt, et mon fils courrait partout. Un jour, alors que je lui demandai de ne pas s'approcher d'une rivière de peur qu'il n'y tombe, il décida de me narguer en continuant de braver mes consignes... Je l'ai pris sous le bras et j'ai plongé avec lui... D'abord stupéfait et suffoquant, il avait fini par être mort de rire. Le soir, il dansait un peu sur notre lit puis s'endormait, heureux.

Je venais de lire la biographie du yogi tibétain SHABKAR. Il avait passé sa vie dans les forêts. Toute sa pratique eut lieu dans la nature. Il enseignait ici et là, composant de remarquables poèmes. Je ressentis ce qu'avait pu être le bonheur de tels personnages et la liberté de leur démarche. A l'occasion d'un orage terrible, je songeai que mon garçon et moi aurions pu être tués... Je n'eus d'autres solutions, ce jour là, que de traverser une forêt tandis que la foudre y frappait plusieurs fois. Je serrais mon petit bonhomme contre moi et mesurais qu'en ce qui me concerne, seule la présence des hommes me procurait un grand sentiment d'insécurité, pas la forêt... même au milieu des éléments déchaînés.

Et ce n'est, dans ma courte vie, sûrement pas à la « Maison des Potes » que j'eus des sentiments d'immensité, j'ai trouvé cet endroit suffoquant. Je reconnais que c'est une bonne chose que l'association existe à l'égard de certains publics. Mais, ceci dit, le jour où tout cela prit fin fut une délivrance. Je fus discrédité, soupçonné, jeté en pâture à celles et ceux qui étaient là pour se faire les griffes. Il y eut heureusement, à la suite, une année de chômage. Croyez-moi, elle fut la bienvenue !

Je commençai par une retraite à l'Institut VAJRÂYOGINĪ, à Marzens, à côté de Lavour.

## Chapitre 10

Même si les enseignements bouddhistes ultimes évoquent l'idée d'une inexistence totale du cycle, il reste présent dans notre psychisme tel que nous l'expérimentons au quotidien. Douze liens interdépendants définissent ainsi ce qu'est, d'une certaine façon, la roue de la vie. Chaque notion précipite la survenue de la prochaine :

- l'ignorance
- les conditionnements
- la conscience
- le nom et la forme
- les six domaines sensoriels
- le contact
- la sensation
- la soif (de la sensation)
- la saisie (conceptuelle)
- le devenir (du concept)
- la naissance (d'un nouveau concept)
- la vieillesse et la mort.

Ceci est un point très important sur lequel il vaudrait mieux se pencher de manière approfondie, n'en faisant ici qu'une évocation sommaire.

A l'inverse du Nihilisme, le Bouddhisme questionne l'espace. Le Nihilisme prétend, en quelque sorte, que l'esprit humain ne peut comprendre le mystère de la vie. Cette approche de la réalité stigmatise le mystère ; il devient une CHOSE. On se fie à l'idée qu'il n'y a pas de réponse et cela en devient une... très pauvre ! Du point de vue du Madyamika, toutes les idées fausses sur la réalité sont virtuellement inévitables ; nous cherchons une réponse à une question posée d'avance. Elle prédestine un résultat de l'ordre de ce que nous évoquons régulièrement : nous nous épuisons à capturer le soi-disant « mystère » de la vie ! L'école Yogachara a tenté d'éliminer cet écueil en proposant une union entre « le mystère » et les phénomènes. Il y a là, essentiellement, une percée épistémologique. Pour eux, le « mystère » est intelligence. Il n'y a plus de connaisseur individuel, mais quelque chose se connaît. C'est cela le « tout esprit », et les pensées et les émotions en seraient les différents aspects. Les disciples de ce courant ont, les premiers, transcendé la division entre le connaisseur et le connu.

Nagârjuna a répondu à tout ceci en détruisant l'idée que le « tout esprit » puisse être de sens définitif. Il disait d'ailleurs que n'importe quoi

pouvait se réfuter. Pour lui, on ne doit s'appuyer sur aucune réponse ou description de la réalité, qu'elle soit extrême ou modérée. Il poussa cette proposition encore plus loin en suggérant qu'on ne doit pas non plus s'appuyer sur le non appui. Dans la réfutation du « tout esprit », Nagârjuna avance : « pour pouvoir dire que l'esprit existe, ou que tout est le jeu d'un seul esprit, il faut quelqu'un qui observe l'esprit... un connaisseur qui atteste de son existence ». Ainsi, tout le Yogachara devient-il une théorie de cet observateur... En définitive, l'examen des textes montre que tout cela va un cran plus loin : pour les Yogacharin, les pensées à propos d'un objet sont illusoires. Il n'y a personne pour savoir que « l'esprit un existe »... C'est la raison pour laquelle il est ainsi nommé par déduction. Mais alors, que nous reste t'il ?

La réalité « est », tout simplement. Elle est, en quelque sorte, instantanée. Où débute le processus névrotique ? Chaque fois qu'intervient la perception d'une forme, il y a un contact hypnotique avec le sujet hypothétique percevant la forme, c'est quasi instantané. Ainsi, tournons-nous en rond, nuit et jour. Si nous examinons cela, c'est une horreur absolue ! Ainsi, tout ce qui peut être utilisé à l'égard du Samsara comme images fortement négatives n'est pas un déni de la vie, c'est tout le contraire : débarrassé des hallucinations habituelles, apaisé, nous pouvons goûter à une paix suprême... Si vous pensez y parvenir par une voie « mondaine », prévenez-moi !

Il n'est pas absolument nécessaire d'adhérer à une tradition, de s'accrocher un -ISME aux fesses. Il a existé et il existe encore des méditants affranchis des traditions qui ont su y puiser l'essentiel. Je pense, entre autres, à Jiddhu Krishnamurti. Sur le plan de la pensée et de la philosophie, nous avons, me semble t'il, de la matière ! Par contre, si nous sommes amenés à épouser une tradition spirituelle, peut-être faudra t'il envisager de s'y consacrer sans préconceptions. En tout cas, ce dont nous avons le plus besoin, à défaut d'être un grand philosophe ou un grand yogi, c'est d'un art de vivre qui nous permette d'être présent face aux situations du quotidien. La méditation n'est utile que dans ce sens-là. Nous savons absolument tout tourner en divertissement ; il peut en être de même avec un enseignement spirituel, nous l'avons déjà dit.

En définitive, étudier débarrasse des erreurs grossières, mais c'est totalement insuffisant. Nous sommes bel et bien face à un domaine essentiellement expérimental. Une étude de la présentation du Dharma est nécessaire et une bonne compréhension intellectuelle de ce que l'on entend par vacuité est indispensable. Sans une présentation détaillée, il serait par exemple grotesque d'utiliser une pratique tantrique.

Il y a un point crucial qui est souvent oublié : pour pratiquer le

Bouddhisme, il faut avant tout s'adonner régulièrement à la méditation du calme mental. Normalement, la plupart des grands centres bouddhistes vous proposera de vous organiser de manière assez claire ; à vous de savoir si vous avez, oui où non, besoin d'une telle révolution.

## Chapitre 11

Durant près d'une année je suis resté au chômage. Il aurait été difficile, après l'échec de la Maison des Potes, de retrouver immédiatement confiance. Je ne sais si l'écriture du chapitre concernant cette période traduit convenablement l'aspect profondément déréalisant de cette aventure. En tout cas, je persiste et je signe mes propos à ce sujet. J'ai obtenu une prise en charge des Assedic pour sept cents jours, ce qui est correct dans l'optique d'une recherche d'emploi dans un secteur, il est vrai, peu dynamique.

J'avais grand besoin de cette pause stratégique après huit années à la MJC et ma tentative malheureuse chez les « Potes », je n'ai donc pas immédiatement cherché à régler le problème. J'avais adopté comme stratégie les envois de candidatures en nombre, ce qui m'a permis de justifier de mes recherches sans risquer d'être pénalisé. A aucun moment je n'ai été inquiet pour mon avenir... Je cherchais juste un moyen d'existence en accord avec mon chemin spirituel. Un beau jour, trois cents jours après mon entrée à l'ANPE, il y eut enfin une annonce qui me semblait correspondre à mon profil. Le Centre de formation d'apprentis de Lézignan recherchait un animateur. J'ai immédiatement postulé, et reçus une convocation pour un entretien quasiment par retour de courrier.

A priori, plusieurs candidats postulaient ce jour-là devant une commission et on m'apprit que le poste était vacant depuis plusieurs mois, faute de candidats convaincants. En outre, plusieurs personnes avaient eu des CDD sur ce poste, sans suite. La commission me questionna de manière claire et précise sur mon parcours, ma conception de l'autorité, ma manière d'envisager le règlement des conflits... J'ai, ce jour-là, parlé longuement, clairement et constaté que mes propos ne suscitaient pas la moindre remarque de la part de mes interlocuteurs. Ils me regardaient parler presque interloqués... Je suis rentré de Lézignan et, alors que je prenais le café chez ma mère, je lui expliquai que j'avais eu l'impression de prendre un bide considérable tant mes arguments n'avaient pas soulevé le moindre commentaire. Tandis que je racontais la scène, le téléphone sonna : on m'annonçait mon embauche immédiate. Mes interlocuteurs étaient restés silencieux devant la qualité de mes propos. J'avais imaginé le contraire !

Le poste que j'occupe combine les fonctions d'éducateur, animateur et surveillant. J'eus au début deux services en soirée et nuit à effectuer, ce qui me créa de gros problèmes d'organisation pour Arthur. J'avais passé, dans un premier temps, un accord boiteux avec Lucie afin que l'on découpe le

temps de garde en fonction de mes horaires ; elle ne l'accepta que durant quelques mois. Le travail en lui même s'avéra extrêmement agréable. Le public est constitué de jeunes de 16 à 25 ans qui effectuent un apprentissage. Ils passent une semaine au centre de formation et trois en entreprise. La formule est efficace. Les diplômes préparés vont du CAP au BTS, dans des domaines aussi variés que l'alimentation, la mécanique, les services. Cela ne ressemble pas à l'école et c'est une bonne chose car les jeunes qui se dirigent vers un apprentissage le font par goût du pratique ; ils sont assez souvent anti-scolaires.

J'eus, au début, bien du mal à être autoritaire, et les nuits à l'internat furent un joyeux merdier, pour le plus grand bonheur des internes. Toutefois, j'établis un contact authentique avec la plupart des jeunes. Mes collègues étaient très sympas et quelques-uns sont devenus des amis dans les semaines qui ont suivi. J'ai trouvé monsieur Ihamouchene, le directeur de la maison, résolument moderne et remarquablement intelligent. Le grand bonheur sur ce poste est, pour beaucoup, lié aux excellentes conditions de travail. Nous avons les congés scolaires... Pour quelqu'un qui veut faire de la méditation, c'est idéal ! Il me fallut, par contre, réduire mon train de vie car ce poste est payé au SMIC. Dans mon entourage, çà et là, on perçut mon nouvel emploi comme « un enterrement de première classe ». De mon côté, ce retour au contact des publics fut une très bonne chose.

Je n'avais ni voiture ni téléphone au début de cette aventure ; je prenais le train tout les matins... Aucun de mes horaires ne collant avec les horaires du train, il me fallut, en moyenne, perdre quatre heures par jours ! J'ai vécu toutes sortes de situations auprès des jeunes gens et je peux dire que ce fut particulièrement riche, beaucoup plus que la vie d'une association de loisirs comme une maison des jeunes. Pour le reste, on nous en demande beaucoup, parfois l'impossible, pour un petit SMIC ... De ce point de vue-là, c'est dur ! Je galérai vraiment, et tout est difficile lorsque l'argent manque. J'ai, un grand nombre de fois, dû renoncer à me rendre à des enseignements, n'ayant pas le moindre sous pour cela. Régulièrement menacé par ma banque, ce fut rude.

Certes, je ne crois pas que l'aisance financière soit forcément vecteur de bonheur et de paix de l'esprit, je crois au juste moyen d'exister... préconisé par le Bouddha lui même. Ce juste moyen, je n'y suis plus du tout. Je travaille pour boucher des trous, il me faut emprunter assez régulièrement. C'est bien triste cette sensation de travailler pour rien. Et je ne suis pas le seul dans ce cas, c'est devenu un mal national. Pour l'instant, les français sont plutôt apathiques parce que, accablés par leurs dettes, ils ne prennent plus trop le risque de se mobiliser. Une grève coûte cher à un salarié, il faut pouvoir... Et puis, lorsque l'horizon est irrémédiablement bouché, il peut naître un mélange de crainte de perdre le peu que l'on a, qui

finit lui-même par engendrer de la résignation. C'est un mécanisme qui semble taillé sur mesure pour faire le terreau du libéralisme planétaire. On dirait bien que « c'est étudié pour »... Face aux jeunes en rupture, il devient difficile de trouver des arguments qui les incitent à jouer le jeu.

A une époque, le dada des associations de jeunesse, c'était d'inciter à l'inscription sur les listes électorales. Le truc qui tue ! C'était : « le monde t'appartient, si tu votes, c'est toi qui décides ! Et si tout ça ne te convient pas, tu peux aussi entrer en politique ». Mais aujourd'hui tout a bien changé, un discours unique reflète l'impuissance publique. Nos engagements internationaux ne nous laissent quasiment plus aucune marge de manœuvre. Notre endettement serait colossal, et nous sommes prisonniers de la logique de construction d'une Europe ultralibérale... Alors, à quoi bon voter ? Il n'y a de différence, dans les deux grands partis de pouvoir sensés incarner la droite et la gauche, que sur des sujets annexes. Quoi que choisissent les français comme gouvernance aboutit chaque fois à une sévère gueule de bois. Rien n'avance plus depuis de longues années. Si les gens se persuadent que voter ne sert à rien, on peut craindre que leur désarroi, un jour où l'autre, n'aboutisse à un séisme assez violent... Les extrêmes prospèrent dans un paysage où tout se met à ressembler étrangement aux États Unis d'Amérique...

## Chapitre 12

Je n'ai jamais arrêté de méditer depuis 1995, m'intéressant à tout ce qui pouvait enrichir et éclairer les questions existentielles, spirituelles ou mystiques que soulève le Bouddhisme. Maurice, un de mes amis, avait subtilement engagé le débat sur la Franc-maçonnerie... J'avais, de mon côté, incidemment appris qu'il existait une association rassemblant des bouddhistes francs-maçons : LE LOTUS ET L'ACACIA. Ce fut le point de départ de notre discussion.

Il existe un grand nombre de théories fumeuses autour de la vie des loges. Je peux affirmer, en connaissance de cause, qu'il s'agit essentiellement d'âneries ... et de fantasmes. Il apparut, à un moment de notre histoire contemporaine, une conséquence à l'existence des confréries de bâtisseurs, compagnons tailleurs de pierres et autres grands experts de la transformation de la matière et de la conception d'édifices. La Maçonnerie « opérative » céda le pas à une Maçonnerie « spéculative ». Il s'agissait, pour le pasteur Anderson, cofondateur de la Maçonnerie, d'imaginer un espace où tout le monde puisse travailler ensemble à un monde meilleur, croyants ou pas. Ainsi la Franc-maçonnerie se demande-t-elle s'il existe une Loi supérieure qui régirait le déploiement de l'univers, Loi que nous pourrions comprendre et dont nous pourrions nous rapprocher. Le symbole du « GRAND ARCHITECTE DE L'UNIVERS » pourra donc être perçu de manière très différente selon que l'on est croyant ou pas.

En Loge, tout est symbole, et le rituel ouvre l'esprit avant que ne commencent les travaux. Les apprentis, compagnons et maîtres « planchent » sur des sujets dont la diversité est vaste. Toutefois, cette spiritualité occidentale annonce vouloir travailler au bien-être de l'Humanité. Il y a aussi les questions maçonniques liées à l'enseignement lui-même. La Maçonnerie a emprunté au Christianisme, à la Philosophie, à la Chevalerie, à l'Alchimie... à beaucoup d'horizons très différents. On s'interroge aussi politiquement et socialement sur la transformation de la société. Beaucoup de bonnes et grandes choses sont parties des loges : le combat pour la contraception, le RMI, bien des avancées ont été imaginées dans ces « espaces ». De grands esprits ont rayonné ici, il serait difficile de les citer tous, n'importe quel ouvrage sur ce thème vous apprendra notamment que beaucoup de grands hommes politiques français ont appartenu à une Obédience ou à une autre.

J'ai donc décidé de tenter cette expérience. Mon ami m'a convaincu, ma curiosité personnelle a fait le reste. Une fois déposée ma lettre de

candidature, les visites et les entretiens ont commencé. J'ai reçu quatre « enquêtrices » différentes, chargées de se faire une idée sur ma candidature. L'enquête préliminaire tente de déterminer si la Maçonnerie sera utile au candidat et si le candidat apportera à la Maçonnerie dans ses différents travaux. J'ai trouvé les personnes de grande qualité et je me suis livré aux questionnaires avec engagement, le plus honnêtement du monde. Au bout de quelques mois, après les « visites » des enquêtrices de la Loge à laquelle je postulais (LE DROIT HUMAIN, la seule qui fût mixte), vint le moment de l'interrogatoire sous le bandeau. A ce stade, les différents questionnaires ont été analysés et le candidat se retrouve face à la Loge qui le questionne, il a les yeux bandés... C'est à l'issue de cet entretien que la Loge vote pour statuer sur la candidature. Je n'ai pas été mis en difficulté, il y avait des contradictions dans mes déclarations durant les différents questionnaires, bien sûr elles ont été pointées... J'ai toutefois senti une grande bienveillance à mon égard. Le lendemain, la Vénérable de la Loge m'a appelé pour me dire que l'assemblée s'était prononcée en faveur de ma demande. J'allais donc être initié à la Franc-maçonnerie.

J'ai vécu avec intensité le contenu de l'Initiation.

En Loge, il y a de brillants orateurs, des tribuns... Ce n'est pas eux qui m'ont le plus impressionné. Les gens modestes m'ont touché. Il y a des êtres qui ont travaillé toute leur vie pour apprendre, comprendre, connaître, s'impliquer dans notre société... Certains ont sué sang et eau, mais ils l'ont fait. J'ai trouvé une très grande dignité chez la plupart de mes Frères et Sœurs, et j'affirme que les « fumistes » sont totalement minoritaires. Au bout d'une année, j'ai décidé de quitter ma Loge car suivre deux voies m'a paru impossible.

Je me sens en permanence très limité intellectuellement, je fais partie de ceux qui doivent fournir un grand nombre d'efforts pour avancer et beaucoup de travail. Je n'ai pas de talent naturel, j'ai du mérite...

Je n'ai toutefois pas regretté cette aventure et je pense avoir pleinement ressenti et compris l'Initiation, qui rend compte de la possibilité de transformation et qui énonce pour cela quelques grands principes.

Le rapport le plus évident avec le Bouddhisme est celui qui pose la possibilité de transformer l'esprit. L'utilisation du symbolisme est également voisine, ainsi que l'idée que nous avons besoin d'une expérience pour nous transformer réellement. Outre le fait que la méditation est une expérience qui prend du temps, d'autres facteurs ont eu leur importance dans ma décision : je ne me suis pas senti à ma place, j'ai la plupart du temps été gêné, guindé et silencieux... Je ris beaucoup des fantasmes qui sont nourris au sujet des Francs-maçons et, notamment, cette idée d'un complot permanent de la part des Loges (idée chère à Jean-Marie Le Pen, mais à bien

d'autres aussi...). Leur mérite essentiel réside dans le travail sur soi et les contributions écrites qu'ils produisent à l'attention de la sphère politique. La Franc-maçonnerie est discrète plus que secrète. Il existe des ouvrages descriptifs précis sur le symbolisme maçonnique et beaucoup de maçons qui ne cachent pas leur appartenance. Chacun parle pour lui-même, respectant l'anonymat de l'autre ; parler publiquement de cela est une affaire strictement personnelle.

Ce ne fut pas l'idéal pour moi mais je respecte le Franc-maçonnerie. J'ai conservé quelques amis chers et Maurice, mon « parrain », est à mes yeux un sage. Quelques indices me portent à croire que CHÖGYAM TRUNGPA, dont j'ai beaucoup parlé était de la partie... La construction de certains enseignements de sa voie « laïque » de SHAMBALLA est marquée de l'empreinte maçonnique.

Je n'ai jamais pu payer ma première année de cotisation... pas plus que la deuxième ! Je vivais à cette époque une situation de surendettement tellement aigüe que je fus privé d'une partie de ma liberté... pas un sou pour aller dans les centres du Dharma, pas un sou pour la Loge...

## Chapitre 13

**C**heminer sur un sentier spirituel, quel qu'il soit, n'a rien de naïf. C'est forcément subtil de se connecter correctement à soi-même, à notre monde. Un certain nombre de détours habituels conduisent à une version « monstrueuse » de la spiritualité. Sous de tels auspices, il se pourrait qu'elle finisse par renforcer considérablement ce qu'elle était censé transformer.

Ceci, CHÖGYAM TRUNGPA le nomma MATÉRIALISME SPIRITUEL ; il n'eut de cesse de le pourfendre. Le problème posé est le même dans toutes les traditions, théistes ou pas. Dans le Bouddhisme, nous recherchons un « état d'esprit » éveillé. La pollution de l'ego auquel nous obéissons de manière inconditionnelle, avec la paranoïa attenante, obscurcit notre potentiel qui prend alors l'allure d'un instinct sous-jacent. C'est cela que nous souhaitons régler. Ainsi, l'illumination n'est pas une création. Si c'était le cas, l'ego se réaffirmerait à travers elle. Le cœur de la confusion consiste en ce que chaque homme a une perception de lui qui lui paraît être solide et continue. Il y a presque toujours un très fort sentiment de l'expérience qui est en train de se produire. J'ai conscience d'être en train d'écrire... C'est un des aspects de notre expérience, un autre aspect du quotidien menace de nous mettre sous le nez la réalité. Je citerai en exemple mon ami philosophe Laurent qui a assisté au décès de son père. Il a, depuis lors, une très forte et très douloureuse conscience de sa propre mort. Ceci l'a, entre autre, conduit à pratiquer la méditation avec un thérapeute, afin d'accueillir ce qui se présente sans se faire submerger. Voilà pour l'exemple mais, en règle générale, nous tentons sans cesse de nous organiser pour ne pas voir, et ne surtout pas risquer de découvrir notre véritable condition... transitoire. Ceci nous est généralement insupportable.

Il y a, au Tibet, une belle histoire pour évoquer le fonctionnement de l'ego, celle des « Trois Seigneurs du Matérialisme ». Le seigneur de la forme représente la quête de confort, de sécurité, de plaisir. Il est ce souci névrotique de contrôler la nature, les éléments. Le seigneur de la parole évoque, pour sa part, les idéologies, les systèmes d'idées, tous les -ISMES. Le seigneur de la parole est à distinguer de l'usage de l'intellect : il est l'inclination de l'ego à interpréter tout ce qui le menace ou l'irrite de façon à neutraliser la chose ou à la convertir. Le seigneur de l'esprit est l'effort que fait la conscience en vue de rester consciente d'elle-même. On peut utiliser bien des choses pour cela ! L'ego est capable d'annexer absolument tout. Pour ce faire, il examine attentivement ce qu'on lui présente, puis il l'imite. Arrêter de suivre aveuglément le diktat de l'ego est, en définitive, la dernière chose que l'on souhaite faire, y compris pour celles et ceux qui fréquentent les centres de méditation... C'est ainsi. Vérifiez sincèrement, vous verrez !

Le seigneur de l'esprit est le plus subversif, mais les deux autres suffisent à dévaster une pratique spirituelle. Le Bouddha découvrit que les trois seigneurs nous séduisent à l'aide du mythe fondamental de la solidité de notre être. La farce est très grossière et pourtant le mythe prospère avec une incroyable facilité ! Il faut s'attaquer aux trois seigneurs point par point ; ils nous attendront alors au tournant avec des stratégies de plus en plus subtiles... Tout cela est peut être simple à comprendre, mais si difficile à faire ! Méditer au-delà de détendre l'esprit passe par là.

Le principal problème qu'ont rencontré les Tibétains dans la diffusion de ce système si particulier est le matérialisme. L'ouvrage qui incarne le mieux cette problématique est le fameux « Pratique de la voie tibétaine » de TRUNGPA. Il fut un temps flingué par le Clergé tibétain qui, pourtant, finit par être quasi unanime sur l'ampleur surprenante de son œuvre. Il cerna la question avec une incroyable acuité, voilà ce que l'on peut en dire : les choses se proclament, se réinventent avec le langage et les éléments propres à chaque peuple, à chaque époque. En cela, cet homme fit ni plus ni moins que ce que fit le Bouddha en son temps, il s'attaqua, de manière continue, à ce qui constituait le principal écueil face au développement d'une spiritualité. A l'époque, c'étaient les Brahmanes, aujourd'hui c'est le MATÉRIALISME SPIRITUEL.

Les Occidentaux se présentent face aux Lamas bouddhistes avec des valises d'a priori et une volonté de trouver là de quoi consolider l'image qu'ils ont d'eux-mêmes... Beaucoup tentent de faire « coller » leur culture chrétienne déçue avec le Dharma du Bouddha. D'autres sont pétris de superstitions et appartiennent à une foule d'autres groupes ésotériques avec une prédilection pour les disciplines de guérison... En tout cas, peu de gens admettent qu'ils faillent être très longtemps un élève, avant de prétendre un jour être un maître... Et puis, ce que découvrit le Bouddha il y a 2500 ans est difficile à décrire...

## Chapitre 14

Juste après mon passage en Loge maçonnique, nous avons décidé, Bertrand et moi-même, de nous inscrire au programme d'études bouddhiques approfondies (PEBA) mis en place par l'Institut Vajrâyoginî. Cette possibilité dut beaucoup à l'incroyable générosité de mon ami. C'est lui qui transporta les narbonnais et, surtout, ses parents habitant non loin du centre, il m'offrit le gîte et le couvert... Son père et sa mère sont particulièrement gentils et attentionnés ; c'est une vraie famille à l'ancienne, ce qui est plutôt une bonne chose. D'ailleurs je crois que Bertrand tient un certain nombre de ses qualités de ce qu'il a vécu avec eux.

Deux années durant, nous avons suivi une présentation méthodique et détaillée du « Lam Rim », « la Voie Progressive », compilée par Lama Djé TSONGKHAPA, dans sa version moyenne. C'est indispensable d'avoir reçu une présentation détaillée du Lam Rim. J'avais suivi des cours sur ce thème et lu ce recueil d'instructions. Ici, nous sommes allés beaucoup plus loin en investissant un lourd travail de deux années (qu'il ne me fut pas possible de poursuivre à cause de problèmes pratiques). GUÉSHÉ TENZIN DORJÉ en est le principal enseignant. Dans sa version complète, le programme dure sept ans, mais il est possible de l'effectuer par petits bouts. Ce Guéshé (docteur en philosophie) est un homme d'une incroyable beauté ; nous rêverions tous de vieillir comme cela. Il est assisté par les deux Lamas de l'Institut, CHARLES et TONY, tandis que YANGSI RINPOCHÉ prend en charge les universités d'été.

Tenzin Dorjé nous a enseigné le Lam Rim de manière très académique avec, en même temps, des apartés d'une grande modernité. Il manifesta chaque week-end un très grand talent, et fut assez souvent extrêmement brillant. Il y eut donc des moments d'enseignements, des groupes de parole, des sessions de méditation guidée et du travail écrit. Au fil du temps, des sessions de révisions ont également été mises en place. Outre le talent indiscutable de notre enseignant et de ses assistants, j'ai vraiment grandement pris plaisir à participer aux groupes de parole. Partager cela, voilà qui fut vraiment très intense ! Dans la manière de dire des uns et des autres, il y eut des moments de clarté et d'intensité très profitables. J'ai apporté beaucoup de soin aux écrits et lorsque j'ai raconté mon histoire, j'ai senti de l'émotion chez la correctrice. Elle s'appelle Françoise Majesté et porte admirablement bien ce nom. Elle me fit part par écrit de sa joie face à la confiance que je manifestais en ouvrant mon cœur. Elle me prédit que je recevrais, en réalisations méditatives, l'égal de tout ce que furent mes

souffrances...

Mon ami Bertrand est un fin gourmet, il ne faut donc pas lui proposer des clopinettes en guise de repas ! Ainsi nos paniers pique-nique furent-ils un peu mieux garnis que ceux de nos amis. Beaucoup de gens dans les sanghas sont empêtrés dans l'idée que l'enrichissement spirituel doit être une mortification. Ainsi, certains ne mangent plus, ou s'enferment dans des trips alimentaires tout à fait étranges et bien inutiles ! Nous avons connu une dame qui ne parvenait à avaler que du Renutryl, un complément alimentaire liquide prescrit dans les cas de malnutrition. Les Tibétains, eux, mangent bien ! Ils considèrent qu'affaiblir le corps est inutile et trouble profondément la méditation. Regardez les plus grands maîtres tibétains, ils ne ressemblent pas à des affamés ! La plupart sont solides, beaux et plutôt bien portant, voire assez souvent tout ronds ! Le soir, mon ami nous préparait un petit repas reconstituant, souvent cuit au feu de bois.

Le problème est que les Occidentaux dissocient l'esprit et la matière ; du coup, pour une sphère spirituelle on laisse tomber son corps. C'est une erreur. D'ailleurs, Lama Tsongkhapa, le fondateur de notre école, conseilla souvent de ne pas trop forcer, expliquant la foule de désordres créés dans les pratiques intensives mal maîtrisées. S'il est vrai que l'intensif peut nous permettre de nous abandonner pleinement à ce que l'on est en train de faire, dans certains cas c'est vecteur de nombreux troubles, tous préjudiciables au méditant. Il faut prendre soin de son corps et une courte pratique quotidienne se révèle toujours bien plus utile que des efforts violents de temps à autre.

J'ai grandement été enrichi du contact avec nos compagnons. Il y eut des moments de haute communication entre nous. Je me souviens de tout cela avec émotion... La Sangha, c'est une notion importante et je dois dire avec honnêteté que ce n'est pas simple tous les jours, bien loin de là...

Avant le début de ce programme d'étude, j'avais assisté, durant une quinzaine de jours, aux enseignements et initiations dispensés par YANGSI RINPOCHÉ. Jusqu'à la moitié du programme, il subjuguait l'aimable assistance. Il est vrai qu'il transmettait puissamment... Mais, à la moitié du programme, une information vint semer un très grand trouble chez certains. Nous apprîmes que ce Maître était redevenu laïc et vivait en couple... C'est très rare chez les Guéloungpas, même si cela est fréquent dans les autres écoles. Ce fut extraordinaire de mesurer la fragilité incroyable des représentations de certains de nos amis : le saint devint un paria sur la foi de cette seule information ! Les bras m'en sont tombés... A son époque, Djé Tsongkhapa décida de ne pas utiliser la méthode yogi qui utilise l'union sexuelle comme voie d'Éveil... C'est une pratique dangereuse dans laquelle, faute d'appliquer à la lettre les instructions, on prend de très gros risques.

Pour protéger ses disciples présents et futurs, il décida de montrer l'exemple en ne pratiquant pas l'union secrète. Il demeure que cela existe dans le Vajrayâna tibétain même si, de manière effective, il existe peu de pratiquants. Sans parler de cela, il exista un grand nombre de Maîtres retentissants qui furent de bons pères de famille. Il fallut de longues et difficiles discussions pour que certains amis entendent raison au sujet de Yangsi Rinpoché !

Chacun porte des qualités propres relativement à l'enseignement bouddhique. La grande qualité de l'école de Tsongkhapa c'est la pureté des enseignements, leur caractère très progressif et l'accent mis sur la préservation du Mahâyana, socle indispensable des pratiques profondes. Suivre ce cycle nous a fait énormément de bien à plus d'un titre. Durant les trajets, nous avons beaucoup parlé, nous nous sommes découverts plus authentiquement. Bertrand est un gars très intelligent ; il a compris beaucoup de choses. L'équipe de l'Institut a admirablement organisé ce programme. Je n'ai pas été gêné d'interrompre, au bout de deux années, ma participation (galères matérielles en tout genre...) car aux enseignements du Mahâyana nous devons revenir toute notre vie. Je n'ai donc pas arrêté d'étudier, loin de là ! Je mets une priorité sur l'idée d'une pratique et d'une connexion au quotidien. Il y a un Lama extraordinaire qui vient à Narbonne : MOGCHOK RINPOCHÉ ; il incarne les deux principales lignées auprès desquelles j'ai étudié et pratiqué : Guélougpa et Shangpa Kagyud. Si on rajoute qu'il enseigne à cent mètres de chez moi... on peut dire que tout va bien ! J'ai, de temps en temps, l'opportunité d'aller dans tel ou tel centre. Il y a le Dharma à Narbonne et puis je suis arrivé à établir une pratique quotidienne. Je retournerai bien sûr à l'Institut dès que possible. Il y a aussi, non loin de Lavour, outre l'Institut, le Monastère de NALANDA. Il fonctionne comme un monastère normal, sous l'autorité bienveillante de Lama ZOPA RINPOCHÉ, qui a toutefois veillé à adapter les règles afin que Nalanda soit un monastère occidental.

Les enseignements de l'Institut se déroulent en présence des moines et nonnes. Parmi eux, deux sont considérés comme des lamas : TONY et CHARLES.

Tony est d'origine allemande, il réside là depuis 1990 et a étudié auprès de nombreux grands maîtres. Le temps a fait de lui un érudit. Il est capable de donner des réponses d'une parfaite précision. Pour autant, même s'il renvoie cette image d'érudition, c'est aussi un parfait yogi. J'ai un respect infini pour lui l'ayant vu à l'œuvre. Il se démène et se démultiplie pour tenter d'apporter tout ce qu'il peut à celles et ceux qui le sollicitent ; son total altruisme est une évidence. On peut voir son bonheur lorsqu'il sent que les gens s'accrochent. Un authentique enseignant est payé en retour lorsqu'il constate que ce qu'il reflète est compris. C'est la véritable récompense. Jadis,

le disciple venait offrir sa réalisation à son maître... J'ai une « affinité » avec TONY ; il a plusieurs fois expliqué des points que j'ai directement « ressentis ».

Charles est breton, il s'appelle Trebaol mais, pour tout le monde, il n'est ni « Vénérable Charles », ni « Lama Charles »... c'est un simple prénom. Et, surtout, il fait partie des quelques Occidentaux à être de la stature des yogis du passé. C'est un mec de sac et de cordes... Apparemment, il a longtemps travaillé en psychiatrie. Il mena une vie qu'il décrit lui-même comme dissolue... ce faisant, il frisa le désespoir. D'après ce qu'il en dit, sa rencontre avec Lama Zopa débloqua la situation. Charles se sentait « tel un légume pourri » et le Maître lui conseilla la voie monastique. Il s'est beaucoup démené, en tout premier lieu, contre lui-même... Dans quelques interviews, il concède avoir eu un peu de mal au début de son parcours, mais il engagea une énergie considérable et s'ouvrit à une grande dévotion. Il a passé de longues années en retraite en Californie et, plus près de nous, dans les Pyrénées. De nos jours, il est l'expression vivante de ce que nous tentons de mettre en pratique. Il répond à deux mille questions par jour, dirige des retraites, reçoit des pratiquants pour des entretiens, seconde les grands Lamas... mais il fait aussi la vaisselle, le ménage, du jardinage si besoin est... Bref, il est à toutes les places. Son sourire est perpétuel ; il accompagne un très grand sens de l'humour.

Tony et Charles sont connus des milieux bouddhistes car ils interviennent partout où l'on a besoin d'eux. J'apprécie également grandement ANILA MICHÈLE. Cette femme est, médiatiquement parlant, un peu plus en retrait ; mais sa présence est ô combien précieuse ! Elle prépare beaucoup de choses pratiques liées aux rituels, elle anime des groupes de discussions ou des méditations guidées. C'est elle qui dirige les ateliers de conception de Tsa Tsa, les petites statuettes en plâtre qui représentent les différents Bouddhas du panthéon tibétain. Ces personnages-là sont des bienfaiteurs pour nous et surtout de sacrés exemples ! Ils ont jadis vécu comme nous et accumulé les mêmes erreurs. Du coup, cela nous donne à voir ce que nous pouvons devenir.

Dans un séminaire tel que le PEBA, il y a une énorme énergie, cela se ressent. Quelle dignité dans un monde aussi absurde que d'unir nos forces pour tenter de « retourner » la confusion en énergie de sagesse ! Une fois Tony m'a dit que, de nos jours, le respect d'un seul vœu équivalait au respect de plusieurs dizaines jadis... Cela en raison de la folie totale de notre époque. Il décrivit le fait de pratiquer la méditation comme une nage à contre-courant à une époque d'égoïsme absolu. Ceux qui pensent que seule l'accumulation de biens peut nous rendre heureux, hurleraient de rire à l'idée que nous puissions souhaiter le détachement !

Je me souviens de mon premier Maître, Kyabjé GOSOK RINPOCHÉ... Lorsqu'on organise un centre de méditation, il faut payer le loyer, les billets d'avions du Lama... et puis nous essayons de faire un don pour son monastère. Nous donnions donc une enveloppe à Rinpoché, qui se marrait franchement et la remettait immédiatement dans les mains de notre trésorière : « vous n'avez pas de sous, gardez ça pour le centre ! ». Le savoir océanique des Maîtres du Vajrayâna comporte aussi celui que l'argent est un diable... Un diable potentiel en tout cas, car il est possible de l'utiliser avec sagesse, et probablement même de faire des affaires avec éthique, en ne vendant pas de la merde, et en ne traitant pas les gens avec qui on travaille comme de la merde... La maison d'édition du centre publie régulièrement des livres gratuits. L'opération est financée par des dons, et consiste à diffuser des recueils d'enseignements. Lama Zopa considère qu'il est bon que les dons soient divisés en trois : une partie pour l'éducation, une partie pour les soins, une partie pour la pratique spirituelle. Lorsque quelqu'un n'a pas le moindre euro, il peut donner un coup de main au centre et assister quand même à l'événement. Je préfère personnellement les petits centres, celui de Marzens étant, à mes yeux, très bien dimensionné et, surtout, remarquablement organisé.

Durant le PEBA, Bertrand et moi-même avons clairement ressenti qu'il y avait dans nos vies encore beaucoup de choses à maîtriser. Nous avons perçu comment et pourquoi on pouvait accumuler le savoir des textes sans jamais le réaliser. Ainsi allons-nous continuer à étudier et à pratiquer en nous assurant que le « savoir » ne se déconnecte pas du quotidien... Si on se bourre le crâne au delà de ses capacités il y a un risque de décalage, ce qui ne sera pas une bonne chose du tout. Un contact régulier et un travail de fourmi valent mieux que des bouffées mystiques sans lendemain. La base sur laquelle il sera possible d'établir l'Éveil est notre vie ! Il faut prendre soin d'elle ! Je suis à la recherche d'un art de vivre qui soit ascendant, plus que de qualités surnaturelles. Nous sommes de tels branques, de tels malades mentaux, si faibles... Le simple fait de n'être plus vraiment un prédateur avide a suffi à m'encourager. Je suis assez fier du chemin parcouru ; je me sens infiniment plus paisible, plus humain. Je retournerai au PEBA en auditeur libre, une formule qui permet de suivre les cours sans forcément être engagé sur la totalité du cycle. Pour l'avoir souvent demandé aux Lamas, je sais clairement ce que je dois faire et, lorsque je rencontre l'un d'eux, c'est l'occasion de faire le point et de parler de tout cela.

## Chapitre 15

Même s'il garde une utilisation très particulière du langage, Arthur se fait clairement comprendre. D'ailleurs, il parle quasiment sans discontinuer. Tout ce qui lui passe par la tête est exprimé à voix haute. On appelle ça une soliloque. Nous devons le pousser un peu pour qu'il tienne une conversation ; ceci dit, il en est parfaitement capable, par moments, il pose même un grand nombre de questions. Autre particularité de son langage : il répète en écho certaines phrases marquantes prononcées dans son environnement.

Tous les matins, la porte de ma chambre s'ouvre et j'entends : « bonjour, mon bon papa, je viens te faire des bisous ». C'est un rayon de soleil pour débiter la journée ! Lorsque nous nous promenons tous les deux, il est vraiment ravi. Il gambade partout et me dit : « je connais tous les gens ! ». Il arrête des passants pour leur faire des bisous... Certains le prennent mal. C'est une leçon sur la paranoïa ambiante. Parfois nous finissons menacés de coups parce qu'un petit garçon, tout à coup, réclame un bisou à un inconnu ce qui est tout à fait suspect. Il adore la musique ; je l'amène donc assez régulièrement dans de petites fêtes où il y a un groupe à voir, nous mangeons une bricole sur place et Arthur est aux anges.

La garde alternée n'a pas rajouté de difficultés sinon nous aurions laissé tomber. Il semble toutefois qu'il ne soit pas toujours très facile avec sa maman. Mes amis sont extraordinaires avec lui, Patrice et Lilian, le philosophe, les musiciens du groupe... Il est, en définitive, très attachant. Le revers de la médaille est qu'au travers de son angoisse il a besoin de relations exclusives ; en gros, il ne supporte pas trop d'être un peu mis de côté, ce qui rend les instants de vie un peu compliqués si nous sommes plusieurs avec lui.

Comme beaucoup d'autistes, il adore les machines à laver, totalement fasciné par leur mouvement circulaire. Ainsi réclame-t-il des visites au Lavomatic comme d'autres enfants émettraient le souhait d'aller à Disneyland... C'est un ravissement pour lui ; lorsque le tambour n'est pas encore lancé il le contemple et prédit « ça va faire rond vert ! ». La machine démarre et la couleur dominante s'installe ; s'il a prédit rond vert, c'est le cas ! On m'a parlé d'un livre, une étude de cas qui s'appelle « L'enfant machine ». Je ne l'ai pas lu. Il paraît que cette particularité est fréquente. Pour le sortir des jeux obsessionnels, nous avons installé tout un imaginaire avec des « médiateurs », les nounours... Il en a un certain nombre et les appelle « la marmaille », petit nom qu'il tient de sa mamie. Chaque nounours a sa propre personnalité et une activité qui lui est impartie. J'ai lancé des

pistes mais, avec le temps, Arthur est devenu très imaginaire, voire carrément talentueux. La marmaille a une maison, un minibus et un agenda, généralement très bien rempli...

Pour ce qui est de l'humour, il n'en rate pas une. Malheureusement, il va parfois un peu loin et chambre sans se priver les gens qui se sont séparés de leur conjoint (par exemple) ; toutes celles et tous ceux qu'il connaît en ont pris pour leur grade. Comme beaucoup de petits autistes, sa différence peut aussi s'exprimer positivement par des choses en plus. Il a notamment des capacités mathématiques innées. Il connaît le calendrier quasiment par cœur ! Si vous lui dites « je suis né le 15 Octobre », il vous répond sans hésiter « c'est un mardi » ! Il ne se trompe pas. On soupçonne ce genre d'enfants d'apprendre par des chemins de traverses et, apparemment, il y a des choses qu'il aurait apprises seul. Comment ? C'est un mystère. Il connaît quelques difficultés pour assimiler ce qu'on lui demande. Ainsi écrit-il parfaitement mais en lettres d'imprimerie.

Comme tous les papas du monde, j'ai usé de réponses stupides pour évacuer les grandes questions. Ainsi, au sujet de la mort lui ai-je répondu : « quand on est mort, on va chez les Bouddhas ». Il m'a un peu questionné pour savoir s'il y avait la télé là-bas et si on y mangeait bien... Il a tenu à ce que je lui confirme qu'il pourrait prendre ses nounours le moment venu. Plus touchant, il m'a souvent dit : « si tu meurs, je viens avec toi ». Un jour que je souhaitais visiter le nouveau temple de « LERAB LING », près de Lodève, je l'ai amené. Une fois sur place, je lui ai dit machinalement : « ça y est, on est chez les Bouddhas ». Il est sorti de la voiture en gambadant, fou de joie, « on est morts ! on est chez les Bouddhas ! ». Il était sûrement ravi que ça ne fasse pas mal. Un moine a tenté de nous empêcher d'accéder au temple car il abritait une longue retraite. Or, Arthur dort dans ma pièce de méditation, décorée comme un autel bouddhiste tibétain. C'est lui qui a choisi de dormir là. Il a donc tiré le moine par la manche et lui a dit « Monsieuuuur, moi je dors chez Tchenrézig (le Bouddha de la compassion) ». Le moine a éclaté de rire et lui a répondu : « ben dis donc ! ça change tout, si tu dors chez le patron alors tu peux rentrer ! Il faudra ne pas faire de bruit ! ». Il y a toujours de petites anecdotes très singulières partout où nous passons. C'est un vrai plaisir que de vivre avec les différences d'Arthur... Il aime bien venir me voir lorsque je fais de la méditation, il rentre sur la pointe des pieds, me fait un bisou et retourne jouer. Je ne regrette pas les années d'efforts passées à l'aider ; il le méritait mille fois et puis, si on donne la vie, il faut assumer... Je pense aux familles admirables qui ont des enfants polyhandicapés et qui ne baissent jamais les bras. Nous n'avons pas le droit de baisser les bras. Comme tout le monde j'ai, des dizaines de fois, été découragé, mais je n'ai jamais lâché le morceau. Cela reste une aventure extraordinaire de vivre avec un ou plusieurs enfants. La situation nous place

face à nous même, c'est sans appel !

J'ai beaucoup changé et je considère qu'Arthur m'a énormément apporté. En elle-même, sa différence est pleine de messages. Au-delà des jeux qu'il met en place, il a le cœur sur la main. Lorsqu'il ne parvient pas à se maîtriser, à l'occasion d'une situation ou d'une autre, sa peine est totale. Je l'ai vu subitement éclater en sanglots... et, lorsque je lui demandai ce qui lui arrivait il me répondit, par exemple : « j'ai été méchant avec maman jeudi dernier... ». S'il se conduit mal, ce qui naturellement lui arrive, il le regrette avec une totale sincérité. Il est vraiment très attachant, tout le monde le dit, il n'a jamais laissé quelqu'un indifférent.

Ce grand garçon qui fait, malgré son jeune âge, plus d'un mètre quatre-vingt, a mis toutes les peurs enfantines sur le même animal, lequel peut malheureusement être croisé à chaque coin de rue : Arthur est terrifié face aux pigeons ! S'il en croise un, il détale en hurlant, les mains sur la tête. Si, par malheur, nous en croisons un vol, c'est quasiment Pearl Harbor... Il plonge, il rampe, on croirait une authentique scène d'attaque aérienne. Les pigeons lui ont toutefois procuré un jour une occasion d'intense jubilation. Alors qu'il prenait des cours de poney dans une ferme pédagogique, l'éducatrice qui l'accompagnait lui proposa de rentrer dans une volière à pigeons pour leur donner du pain. J'imagine qu'elle souhaitait tenter de l'aider à dominer sa peur... Il refusa d'entrer mais, lorsque l'éducatrice pénétra dans la volière, quelle ne fut pas sa surprise de voir Arthur se précipiter sur la porte et l'enfermer à double tour ! Là, au travers des grillages, elle vit ce petit enfant pleurer à chaudes larmes... DE RIRE.

## CHAPITRE 16

Ceux qui le pratiquent sursauteraient s'ils m'entendaient dire ça, et c'est pourtant vrai : le Tantra repose sur des principes extrêmement simples.

Le méditant qui utilise ce genre de méthode commence la séance en faisant table rase, au moyen de la dissolution des apparences ordinaires. C'est le préambule à toute SADHANA. Ainsi la scène débute t'elle par « tout devient vide »... La visualisation se doit d'être la plus précise possible : il y a un palais, son environnement, à l'intérieur, une ou plusieurs déités, des gardiens, des assistants, des protecteurs... Certains textes précisent que ces DÉITÉS n'ont « pas un atome d'existence ». Durant ces visualisations, le méditant chante ou récite un texte qui illustre ce qui est en train d'être vécu. Ces scènes visualisées sont la manifestation symbolique de l'Éveil sous un aspect particulier ou pas. Notre cerveau est habitué au symbolisme.

Il existe quatre classes de tantras qui représentent une progression dans ce nouveau monde, très précis, très singulier, assez différent de ce que peut être le style des étapes précédentes. Il y a naturellement une controverse sur l'origine de ces pratiques et il est bien difficile d'y voir clair, historiquement parlant en tout cas. Certains courants ne croient pas que le Bouddha ait pu donner le moindre enseignement ésotérique. Ce n'est pas un argument très convaincant dans la mesure où cet homme a adapté constamment ses recommandations à son auditoire, et où il a probablement pratiqué lui-même une forme ou une autre de tantrisme hindou... Avant qu'il ne débute véritablement la méditation solitaire, il fut l'adepte de plusieurs maîtres hindous. Par ailleurs, rien dans le tantra bouddhique ne contredit les autres enseignements, malgré un changement radical de style et de moyens. Pour beaucoup donc, le Bouddha enseigna à plusieurs reprises le Vajrayâna. La somme de choses que comporte ce Bouddhisme est invraisemblable... Il est très difficile d'avoir une idée rationnelle sur la manière dont tout cela a pris forme. Ce qui est certain, c'est qu'il y a un rapport de cause à effet entre le Bouddha historique et le Vajrayâna tel que nous le connaissons et que d'autres Maîtres, à la suite du Bouddha, sont apparus et ont complété la pratique. Citons le mythique PADMASAMBHAVA qui est, en quelque sorte, le père de l'école tibétaine NYINGMAPA .

Le vocabulaire du Tantrisme est poétique et extrêmement précis, au fond moins déroutant que celui de Nagarjuna, surtout si on a bien compris ce que nous allons faire désormais. On utilise, pour parler des quatre classes de Tantra, une analogie avec le jeu de la séduction : SE REGARDER, RIRE ENSEMBLE, SE PRENDRE LA MAIN, S'EMBRASSER. Le désir et les

émotions en général sont utilisés pour manifester l'Éveil. L'idée est la même que celle de l'Alchimie : le méditant produit un retournement, une transmutation. Un exemple fort simple à comprendre : la passion névrotique. Nous utilisons son énergie pour produire un « dieu » de « l'intelligence de la passion ». Je le répète, sur le principe, c'est assez simple.

Cinq Familles de Bouddhas et leurs Épouses règnent sur ce panthéon. Les Bouddhas transmutent l'orgueil, la colère, l'ignorance, la passion et la jalousie. Les cinq Épouses transmutent les cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, le vent et l'espace. Les cinq familles ont une impressionnante quantité de rejets... Des dizaines de milliers de déités paisibles ou courroucées existent ; les paisibles sont toutes mimi, les courroucées ont plusieurs têtes, des armes, bref... on ne rigole plus ! Je vous rassure tout de suite : seules quelques déités sont communément pratiquées. Citons : TCHENREZI (la compassion), TARA (qui libère des peurs), MANJUSHRI (l'intelligence-sagesse), YAMĀNTAKA (le roi de la colère qui met fin à la mort), VAJRĀYOGINĪ (la mère co-émergente)...

Chacun est donc au cœur d'un environnement particulier où s'exerce son activité. En rentrant en contact avec tout cela quotidiennement, le méditant transforme son énergie. Il apprend à reconnaître les situations de la vie comme la manifestation des déités, chaque son comme le son du mantra. Bien des différences existent dans la perception populaire de ce système. Certains le dénoncent et le pointent d'un doigt inquisiteur, les Bouddhas tantriques sont souvent représentés enlacés à une partenaire ! Serait-ce diabolique ? D'autres, plus sensibles à la sensualité qui se dégage de tout cela, perçoivent le système comme un POLYTHÉISME... Les psy, de leur côté, soupçonnent que nous soyons en présence de déités transpersonnelles, ce qui est absolument faux. Les éléments et l'énergie subtile sont aussi mêlés à toute l'affaire... C'est donc une problématique du genre suivant : pourrait-on expliquer absolument tout du pouvoir évocateur de la poésie au moyen de la science ? Bien sûr que non ! Nous invoquons l'Éveil au moyen d'images, de sons ; il y a une part de mystère. Je ne sais pas quoi dire qui puisse résumer une pratique d'une telle portée...

On médite tout d'abord la déité face à nous puis nous devenons, dans d'autres pratiques, la déité elle-même. Puis-je vous faire part d'une remarque cocasse de mon ami Philippe qui est, comme je l'ai déjà expliqué, comédien et clown ? Devant la nécessité de se visualiser sous la forme d'une déesse, il se demanda s'il fallait qu'il garde la barbe... (grâce à lui, j'ai plusieurs fois failli mourir de rire ce qui, convenons-en, serait une belle mort). Il y a ensuite des pratiques où nous allons nous visualiser en union avec une déité. Pour d'autres méditations, ces divinités seront aussi un point du corps. En fait, c'est assez organique, ça colle au vivant, aux éléments... J'avancerai, de manière personnelle que, dans sa dynamique de

transformation, le Tantra est une « poétique de l'énergie ».

Le MAHÂMUDRA, ce qui signifie Grand Sceau, est la perception directe de la qualité des choses sans passer par un concept symbolique. L'éclat du monde est perçu tel quel. Du point de vue du Yoga, ce moment de perception directe des choses correspond à l'instant où l'énergie subtile de la personne s'introduit dans le canal central, méridien interne qui traverse le corps du sommet de la tête jusqu'au sexe. Des signes secrets sont alors perçus par le méditant ; ils indiquent que les dissolutions se sont produites au sein du canal central, ceci aboutissant à un moment de Bouddhité...

« En ce qui concerne l'ultimité, ou vraie nature de l'être, il n'y a ni Bouddhas ni démons. Celui qui se libère de la peur et de l'espoir, du mal et de la vertu, réalisera la nature insubstantielle et sans fondement de la confusion. Le Samsara lui apparaîtra comme le Mahâmudrâ lui-même. »

MILAREPA

Vous vous souvenez lorsque nous avons défini, dans un chapitre précédent, que le premier enseignement du Bouddha était aussi le dernier. Semblablement, ce SAMSARA névrotique est, au final, perçu comme le signe ultime de la vacuité. Tout était souffrance, tout reste semblable, mais l'esprit qui le perçoit est débarrassé de son identité névrotique, c'est un lac, totalement clair, et les choses s'y reflètent dans les moindres détails. La vision de leur réalité ultime n'entraîne plus la moindre perturbation, d'ailleurs il n'y a plus « personne » à perturber...

Il y a des histoires hautes en couleur liées à cette Tradition, tout ceci exerçant une fascination magnétique sur l'esprit superstitieux et pour tout ce qui, en nous, attend des miracles, de la transcendance, un autre monde... Je voudrais dire ici que le seul miracle qui soit c'est la bonté, la grande compassion, l'ouverture à notre monde et à celles et ceux qui le peuplent.

Je revois souvent la tête de mes amis lorsque j'allais mal, leurs mines inquiètes... J'ai quelquefois été aimé avec une grande sincérité. Qu'y a t'il de plus beau ? Par contre, j'ai profondément manqué de compassion et de chaleur envers moi-même. Je me suis trop longtemps senti coupable, pas dans le coup... Et voilà la cause principale de toutes les difficultés que j'ai pu rencontrer ! Ce combat que l'on mène contre soi-même pour tenter d'être quelqu'un d'autre est une non vie au quotidien. La chaleur que l'on peut installer à l'intérieur de soi-même rayonne à l'extérieur, rayonne sur les situations, sur tout ce que l'on peut rencontrer, tout ce qui se présente... D'après les Tibétains, les Occidentaux qui vont vers eux souffrent tous du même mal : ils s'en veulent. Ceci est parfois caché derrière un ego démesuré, mais c'est là. On ne peut absolument rien réaliser avant de découvrir la bonté... et de commencer par l'appliquer à notre cas. Ceci ne nous

déresponsabilise absolument pas de nos erreurs d'appréciation, bien au contraire ! Si nous développons de la bonté et de la douceur, cela agit comme un puissant protecteur. Alors, quoi que nous entreprenions, je crois qu'il est bon de le faire dans l'optique de cette découverte-là : la bonté.

Notre langage regorge d'expressions du type : « tu es trop bon ! ». On n'est jamais trop bon, il faut l'être le plus possible. Mais la bonté qui s'exercerait par peur de l'enfer ou par souhait « d'aller au paradis » serait bien peu de choses... C'est une chaleur qui doit rayonner GRATUITEMENT, NATURELLEMENT. Pour cela, il faut avoir pris acte de la souffrance et du chaos, de la transformation, de la préciosité de la vie... On se gracie de tout péché originel, on se connecte à ce qu'il y a dans notre cœur. A t'on un autre choix ? Je ne crois pas. La dureté et la difficulté d'être humain ne trouvent d'apaisement que dans un art de vivre où rayonne l'amour. Même si on parle de la subtilité de la méditation, de la complexité de certains textes, de la couleur du Tantra, eh bien... rien de tout cela ne doit occulter le fait que le Bouddhisme est, sous toutes ses formes, bonté ! Tout le reste est secondaire, c'est la Tradition du « bon cœur » !

A la fin de mon deuxième contrat à la Maison des Potes, j'étais allé passer trois semaines à Marzens où l'Institut bouddhiste accueillait KHENSOUR RINPOCHÉ, un très grand Maître de méditation. Il fut invité à transmettre deux hautes pratiques du Tantra : YAMĀNTAKA et VAJRĀYOGINĪ. A ce stade, c'est généralement un virage ; ce fut largement le cas pour moi. Peu auparavant, j'avais compris que mon aventure sentimentale n'irait pas bien loin. Les derniers jours à la Maison des Potes eurent la saveur d'un conflit ouvert, devant lequel j'avais décidé de rester passif et de ne répliquer à personne. Ma petite amie était l'intime de quelques administrateurs. Les discussions qui avaient lieu sur l'oreiller se retrouvaient aux oreilles de mes employeurs... qui n'en faisaient pas un usage bienveillant ! J'ai laissé exploser cette situation et je suis parti accomplir cette retraite le cœur léger. Le jardinier de l'Institut a créé un petit décor paradisiaque autour du vieux château qui abrite l'association que je fréquente. Il y a, au beau milieu, un STUPA, monument qui incarne symboliquement l'énergie de l'Éveil. Nous tournons autour en récitant des mantras, ce qui crée une ambiance d'une totale sérénité, pour nous en tout cas ! Pour quelqu'un d'extérieur, cela ressemble peut-être à un hôpital psychiatrique... allez savoir ! Tout eut lieu comme prévu et j'ai été hébergé dans une chambre voisine de celle de Khensour Rinpoché. Dans ma chambre, il y avait un Belge venu là uniquement pour se reposer. Les jours passèrent ; il s'étonna totalement de ce qu'il voyait autour de lui, jusqu'à finir par engager une conversation avec moi. Cet échange s'avéra passionnant, tout en restant extrêmement simple. Je tentai de lui communiquer ce que cette expérience représentait pour moi, de la lui

décrire... Il fit mieux que la comprendre, il la partagea. Il n'est peut-être pas devenu bouddhiste mais il a su s'ouvrir pleinement à une dimension nouvelle. Je me souviens de lui comme d'un homme curieux qui n'hésita pas à plonger intellectuellement dans un domaine dont il ne connaissait strictement rien. Que cela permette de rappeler au passage que l'intelligence, l'éthique, la bonté sont des qualités que l'on peut croiser aux quatre coins du globe, indépendamment des religions qui, trop souvent, produisent des imbéciles. Le génie, l'intelligence n'appartiennent à aucune Tradition ; l'être humain en est capable. Je ne vais pas épiloguer sur la forme et le contenu de ces pratiques méditatives ; il est suffisant de dire que cela dégage une vibration très puissante. Je suis rentré chez moi enrichi et prêt à m'abandonner à la transformation. J'ai respecté l'engagement pris pour ces deux Initiations. Tout ceci a eu lieu durant l'été 2002.

## CHAPITRE 17

O n a beaucoup parlé des emmerdes, un peu parlé des amours, il nous reste à évoquer les amis... Revenons un peu dans le passé !

A la fin de mon adolescence turbulente, j'ai rencontré un musicien inoubliable. Serge avait seize ou dix-sept ans quand je l'ai connu. Il jouait déjà comme un as. Timide au possible, il se cachait derrière ses cheveux et restait en retrait sur scène. Il était l'exact contraire de ce que sont habituellement les guitaristes, qui ont un rapport à leur instrument que l'on peut qualifier de « phallique ». Lui n'était pas là-dedans. Il avait, par rapport à la musique, une approche d'une grande qualité. Nous avons cheminé ensemble et il se montra bien plus raisonnable que moi, mieux : Il tentait de me secouer à chacune de mes frasques. Lui, qui était plus jeune que moi, faisait tout ce qui était en son pouvoir pour me protéger ! Il adorait ses parents et vivait avec eux un parfait bonheur. Je connaissais et appréciais grandement les membres de sa famille. J'ai vécu des moments fabuleux en leur chaleureuse compagnie... Il y eut de grandioses moments de fête, pleins d'humour. Serge était drôle, remarquablement intelligent, clairvoyant. Il montra cette qualité pour nous tous, par contre il ne put être clairvoyant pour lui-même. Il fit une seule erreur dans sa vie, une erreur sentimentale, une erreur de jeunesse qui fut assez lourde de conséquences : il s'engagea en amour avec une personne profondément perturbée. Malgré deux enfants splendides, tout tourna au vinaigre. Il avait déjà à moitié sacrifié son incroyable talent quand son couple vola en éclat. La suite fut une bataille de procédures pour la garde des enfants... Il finit par obtenir la garde de ses deux garçons. Cela préserva la petite enfance de Charly et Gabin mais plongea mon ami dans de grosses difficultés matérielles. Il tenta de tirer profit de son talent, assez maladroitement. Il fut ce que j'ai entendu de mieux dans la guitare rock. Mais il ne se contenta pas des acquis, il étudia le jazz, le swing, tout ce qui pouvait enrichir son jeu et, surtout, il travaillait la guitare des heures durant. Il était grandement inquiet de me voir vivre autant de difficultés avec Arthur, il savait silencieusement communiquer son affection, son soutien. Il ne me livra jamais la moindre théorie fumeuse. Il parlait très peu mais très bien. Il me trouvait « gonflé » sur scène, et moi j'aurais bien voulu avoir le quart de son talent d'instrumentiste. Il y eut des moments de parfaite compréhension entre nous, une très grande amitié. Il est mort peu avant Noël 2005. Un infarctus massif eut raison de lui alors qu'il s'apprêtait à donner quelques concerts avec un nouveau groupe. Le midi, il déjeuna avec sa mère puis il partit s'entraîner au judo, lors d'un regroupement départemental à Carcassonne. Il s'est accroupi sur le bord du

tatami, victime d'une forte douleur dont il ne s'est plus jamais relevé. Serge n'a pas connu la déchéance d'une longue maladie... mais lorsqu'on a ramené son corps dans la famille je fus horrifié pour eux. Sa petite sœur Hélène était enceinte, mais un être qui arrive ne remplace pas celui qui vient de partir. Il avait une place spéciale dans la famille, irremplaçable. Ses parents ont montré un incroyable courage ; désormais ils vivent au jour le jour... Nous avons beaucoup de souvenirs de ce grand guitariste et les évoquons avec tendresse ; il est toujours très présent. Sur l'album du chanteur qu'il accompagna en dernier, figure « Prenez soin de vos rêves » un morceau et un titre à lui. C'est ce qu'il y a aujourd'hui de gravé sur sa tombe.

J'ai parlé de mon ami le philosophe, j'ai évoqué également Patrice Ceballos, qui est médecin. Je suis assez souvent avec son frère jumeau, Lilian. Cet homme est pharmacien, biologiste, très engagé dans la lutte contre les OGM. Sa vision du vivant m'est très souvent précieuse, c'est un grand observateur, curieux dans tout les domaines, totalement éthique dans sa manière d'aborder son quotidien. C'est le genre d'hommes qu'on ne fait pas taire, il sait de quoi il parle, sinon il ne parle pas. Lilian évoque souvent un oncle qui lui a transmis l'amour de la nature. C'est un garçon empli de respect, capable de repérer chez les êtres la noblesse, indépendamment du fait qu'ils puissent être des anonymes. Il a raison, la grandeur du cœur n'appartient à personne, on peut donc la croiser sous de multiples formes. Il en est une expression. Socialement, on peut dire que c'est un sauvage mais, en réalité, c'est un garçon hautement spirituel. Certains ne retiennent que son caractère explosif ; ce n'est pourtant que l'expression de sa totale passion du vivant.

J'ai continué la musique depuis l'époque de la Maison des Potes. Après avoir constaté la difficulté d'animer une grande troupe de musiciens, j'ai opté pour une formule minimale mais efficace. Deux de mes meilleurs amis m'accompagnent : Bébert joue des percussions, tandis que Bastien est guitariste. Je programme des machines ; nous jouons sur cette base. Sur scène, je chante et joue du clavier. C'est un travail énorme que de bâtir un répertoire, surtout si on veut s'éloigner du vide quantique de la nouvelle chanson française... Il n'y a, pour tout dire, que deux options : jouer quelque chose au goût du jour, c'est à dire généralement le trente-sixième avatar d'une recette qui n'était déjà pas terrible au départ, ou alors errer dans l'underground... En gros, un artiste n'a que ce choix : être un pétomane ou un spectre. Nous avons opté pour le spectre. En tant qu'artiste, si tant est que j'en mérite le qualificatif, je suis une véritable maison hantée... On croise dans mes créations de nombreux fantômes : Baudelaire, Artaud, TS Eliott, Jim Morrison... C'est HALLOWEEN. Il n'y a pas de contradiction entre la pratique spirituelle et le fait de donner des moments de bonheur aux gens qui viennent nous voir. Nous partageons du rythme, de la poésie, des

harmonies, et je trouve cela extrêmement utile et sain. D'autant que nous ne sommes ni dans le culte du superficiel, ni dans celui de la médiocrité.

Un de mes amis a poussé la pratique méditative un peu plus que nous tous. Yvan a réalisé la fameuse retraite de trois ans, trois mois, trois jours... J'étais persuadé qu'il deviendrait moine, mais sa retraite eut un tout autre dénouement. Il s'est libéré de tout ce qui pesait sur lui. Peu de temps après son retour dans la vie « civile », il a retrouvé du travail et une petite amie. Yvan est professeur de maths. Nous nous apprécions beaucoup ; il fut aussi un ami pour Lucie. Il a été, avec elle, patient et attentionné, un vrai frère.

J'avais abordé mon année de chômage, après le non événement que fut la Maison des potes, en consacrant du temps à la méditation. Rapidement, cela devint un peu déboussolant de ne pas travailler... J'allais parfois à Toulouse rendre visite à Amandine, une jeune amie. Nous sommes plein d'affection l'un pour l'autre. Je l'ai connue à la Maison des Potes ; elle eut mon ami Giovanini comme prof de philo en terminale. J'ai avec cette jeune femme et cela dure encore, une relation particulière pleine de confiance, parfois très intense. Un jour, nous sommes allés au pub boire une bière et nous amuser un peu. J'ai croisé pour la première fois le regard d'une jeune femme antillaise... Il y eut un bel échange de regards langoureux et de sourires, la panoplie de la séduction de comptoir. Tout le monde a fait ça un jour ou l'autre. Je dois dire que ce n'est pas trop mon truc. J'ignorais alors à quel point cette histoire allait être douloureuse. Il y eut beaucoup d'amour entre nous alors que, de toute évidence, nous étions en présence de différences inconciliables. Je n'ai pas envie de trahir ce qui n'a appartenu qu'à nous deux. Par respect pour cette femme j'en resterais donc là.

Durant cet épisode, qui a duré une paire d'années, Lucie m'a considérablement compliqué l'existence... et la méditation a mis à jour un véritable sac de nœuds dans mon esprit. Par ailleurs, rien n'étant jamais tout noir ou tout blanc, elle m'a permis de comprendre une chose essentielle : la trop grande complexité de mon rapport avec Lucie qui, d'une certaine manière, relevait de la dépendance.

Arthur, petit à petit, a pris dans ma vie une place gigantesque au point que, bien trop souvent, je n'ai vu que lui et me suis souvent dit, à tort, que je n'avais besoin de rien de plus que lui pour exister. Arthur a poursuivi sa thérapie et intégré un institut médico-éducatif qui lui a dispensé, durant de longs mois, deux heures d'école par semaine. Cette « pauvreté » me fit assez souvent bouillir... Je mis très longtemps à trouver des solutions. C'est aujourd'hui réglé puisqu'il bénéficie d'une prise en charge adaptée à ses possibilités d'apprentissage. Il a fallu quatre années de démarches pour y arriver. Notre société est asservie à l'économie... Nous avons perdu notre art de vivre, c'est une crise totale qui n'enfante que des situations

monstrueuses.. Lorsque j'y pense, cela me rend incroyablement triste. En son temps, Bouddha fut totalement révolutionnaire en repoussant la tradition théiste du moment et ce montrant extrêmement critique envers la classe dominante de son époque, les Brahmanes. Que l'on parle de spirituel ou de notre vie sociale, comment pourrait-on être complaisant avec ce que nous voyons aujourd'hui ? On est profondément endormi, ou profondément révolté, le juste milieu est difficile...

La volonté de l'homme de maîtrise et d'exploitation des ressources de la planète a tout détraqué. Il y a une vision naturaliste très inspirante dans notre tradition ; un grand classique des textes bouddhistes est « politique ». Dans la « Guirlande des avis au roi », NAGÂRJUNA décrit une société où l'on est pleinement conscient de l'interdépendance et pleinement compatissant. On y campe un homme qui n'est pas « bâtisseur » contre les forces de la nature mais avec elles. C'est un point vital d'appréciation de notre situation, une telle vision place l'Homme dans un espace naturel avec lequel il doit apprendre à être et avec lequel il doit composer. La foi est un domaine personnel, nous ne saurions de nos jours en faire la colonne vertébrale obligatoire d'un état. Ce n'est jamais nécessaire, la liberté ne peut passer que par une séparation stricte et claire de la religion et de l'état.

A ce titre, l'idée d'une théocratie soulève de nos jours les plus vives critiques. Un de mes amis rappelle, dans son dernier livre dont je parle plus loin que, récemment, c'est face à une assemblée de pasteurs protestants que le président Clinton s'est excusé des écarts de sa vie privée. On connaît le goût outre-Atlantique pour l'idée que les américains sont choisis par Dieu pour combattre « l'axe du mal ». On prête serment sur la Bible et bien des discours sont messianiques. Le système français de la République laïque garantit le droit de pratiquer librement la religion de son choix ; la contrepartie est que l'espace public doit rester totalement indépendant. C'est une bonne chose, mais cette logique connaît quelques entorses. Récemment, pour éviter la propagation d'un Islam radical dans les cités, l'État est intervenu dans l'organisation de cette religion en France. La première « formation d'imam » vient de s'achever sur notre territoire. Elle a été mise en place et pilotée depuis l'université catholique française ! Notre laïcité est parfois relative, si l'on rajoute au rang des anecdotes éclairantes la tentative d'un préambule chrétien au projet de Constitution Européenne. Nous voyons bien que notre critique de l'archaïsme de l'ancien Tibet théocratique fait fi de nos propres problèmes sur ce point.

Le Dalaï-lama dit qu'en cas de retour de l'indépendance au Tibet (ce qu'au passage il ne réclame même pas) la séparation de l'église et de l'état ainsi que le multipartisme seraient mis en place... convaincu que notre modèle est juste. Cet homme a une demande raisonnable pour son peuple :

l'égalité des chances face à l'emploi entre Tibétains et Chinois, la possibilité de parler la langue maternelle et de pratiquer librement le Bouddhisme. Au sein de notre pensée laïque, il s'en trouve pour fustiger le mal fait par la religion. Je rejoins cette position jusqu'à un certain point. Il y a parfois des manifestations d'intégrisme laïc. Je range dans cette catégorie le « procès en sorcellerie » fait au Dalai-lama par certains hommes publics, un politique français ayant même été jusqu'à le comparer à l'ayatollah Khomeiny ! C'est ridicule... Il a mis en oeuvre la diffusion du Dharma, et c'est son job de guide spirituel. Mais cet homme se dit prêt à renoncer à son pouvoir et envisage l'extinction de son titre s'il s'avérait que cela fût bénéfique à son peuple ! Il se dit socialiste et a souvent publiquement affirmé que le développement du Tibet au sein de la Chine pouvait être une bonne chose. On se trompe de cible en désignant ce moine comme porteur d'obscurantisme. Ce chef religieux invite les hommes à questionner la science, et souhaite même abandonner les postulats qu'infirmait cette dernière ! Je crois qu'il faut regarder les choses plus objectivement ; il y a de quoi être irrité par le poids mis par les religions sur nos sociétés, pas de quoi mettre tout le monde dans le même panier.

## Chapitre 18

Je me sens parfois tout autant handicapé que mon fils. J'avais dit, lors d'une retraite avec DZOGCHEN RINPOCHÉ, avoir eu la chance de découvrir, grâce à Arthur, que j'étais moi-même autiste. Je n'ai vu chez lui qu'une version paroxystique de l'esprit tel qu'il se manifeste habituellement, chez moi en tout cas. Si vous me dites que vous vous exprimez de manière claire et intelligible, sans rien travestir, si vous me dites que vous n'avez aucun problème avec des émotions qui vous submergent, si vous me dites que vous n'avez aucune manie qui régule votre angoisse... vous allez me faire rire. Il y a des degrés, bien sûr ! Les mêmes choses qui engloutissent un autiste dans la maladie sont maîtrisables si elles restent au stade névrotique, bien évidemment. Mais seules des différences d'intensité sont repérables entre les troubles de mon fils et ce que j'ai pu connaître dans ma vie.

Selon l'expression excellente de mon grand ami Giovanini, « l'homme est un singe tombé de l'arbre... sur la tête ». Il possède un potentiel qui le différencie grandement du reste du vivant ; il est malheureusement également celui qui s'est le plus dé-fonctionnalisé... A quoi servons-nous ? Quelle est notre place dans la chaîne du vivant, sur notre planète ? Quelles que soient les réponses sur ces points, j'ai bien peur qu'elles ne mettent en avant la grande dysharmonie dont nous souffrons. Dans nos représentations, l'inscription corporelle de l'esprit est presque absente. Nous divisons en deux ce qui se manifeste dans un rapport circulaire. Nous sommes, de manière générale, un peu largués dans notre rapport à nous-même. Plus grave encore est notre conduite lamentable à l'égard de la planète ! Comme le dit l'extraordinaire lettre qu'adressa le chef Sioux Seattle aux autorités américaines qui voulaient lui confisquer ses terres en échange d'une réserve : « l'idée que la nature, l'eau puisse appartenir à quelqu'un nous paraît bien étrange... ». La Terre est notre mère et ce n'est pas un discours de doux poète ! Lorsque nous aurons ruiné l'espace en lequel nous résidons, qu'advient-il de nous ? Et enfin, alors que tout dans la nature est de l'HYPERRELATION, nous prôtons l'égoïsme absolu. Nous tentons en permanence d'aliéner l'autre et de tirer profit de lui. Loin de nous l'idée d'enrichissement mutuel et d'entraide. Nous ne nous rendons pas utiles les uns aux autres, ou si rarement...

Je me sens donc handicapé, et j'ai peiné à l'être un peu moins, pacifier un tel dingue a relevé de l'exploit, et ce n'est pas tout à fait terminé (rire). Arthur affirme de plus en plus sa personnalité et le fait d'être enfin autorisé

à accéder aux apprentissages lui fait un bien palpable, au fil des mois. Il se passionne pour ce qu'il fait et se donne des devoirs, même s'il n'en a pas... bref, la vie déborde désormais de ce grand garçon qui devient de plus en plus chouette au fil du temps. Nous nous sommes beaucoup apportés mutuellement, c'est une vraie relation ! J'incarne le papa, mais lui aussi m'a éduqué d'une certaine manière. A son contact, j'ai découvert beaucoup de moi-même, tant de choses qui n'auraient pas été si claires sans lui... Être père est un grand engagement dans lequel nous n'irions pas en courant si nous pouvions mesurer à l'avance la portée de cette aventure. J'aurai vécu un karma étrange avec la parentalité. C'est un parcours catastrophique, en apparence... en réalité, c'est ce qui m'a sauvé de l'idiotie. Ainsi, quand nous nous exclamons « le pauvre ! » au sujet d'une apparente victime, nous ne savons en fait rien de ce que peut entraîner une situation qui semble terrible...

Il y a bien des années, alors que je résidais à Florac, je vis que le temple protestant organisait un concert du pianiste virtuose argentin Miguel Angel Estrella. Je me trouvais devant le temple à fumer une cigarette quand je vis arriver un petit bonhomme grisonnant avec un grand gilet. Il s'approcha de moi, un sourire jusqu'aux oreilles, et se mit à me parler avec un fort et magnifique accent latino : « Bonjour mon petit, c'est moi qui joue ce soir, tu aimes le piano ? ». Je savais que les puristes lui reprochaient de donner des inflexions de tango argentin à tout ce qu'il interprétait, je lui répondis donc en rigolant : « J'aime les iconoclastes, comme vous ! ». Nous avons tous deux éclaté d'un rire sonore. Il me regarda alors avec un sourire radieux et se mit à me raconter, en deux minutes, ce que je n'ai jamais oublié depuis vingt ans, depuis cette rencontre... Les fascistes argentins l'ont jeté en prison, pour des motifs politiques bien sûr. En prison donc, ils lui ont cassé tous les doigts à coup de marteau. Pendant qu'il endurait cela, Miguel réfléchissait : « je rejouerais, un jour où l'autre, je rejouerais. Je ne serai jamais contre quelqu'un ou quelque chose, je serai l'ambassadeur de la paix, de la liberté et de l'amour ». Et il l'a fait ! Récupérer de ses blessures mit de longues années, mais il l'a fait, sans un centimètre cube de ressentiment à l'égard de ses bourreaux : « Ils n'ont rien compris ! », m'avait-il lâché dans un sourire radieux... Le jeune homme fragile que j'étais en fut bouleversé.

La force de l'amour est grandissime, elle n'est mise à mal qu'en apparence, momentanément... Et, dans cette vie parfois si difficile, on croise des êtres qui ne prétendent pas être des dieux mais de simples hommes, capables de le montrer. Il y a quelques mois, lors d'un enseignement à Narbonne, MOGCHOK RINPOCHE se mit à nous parler des marmottes. Il nous raconta qu'il les voyait agir sur les hauts plateaux tibétains. Il multiplia les anecdotes sur ce petit animal ; nous en apprîmes long sur le sujet... si long que quelqu'un demanda comment il se faisait que Rinpoché ait passé

autant de temps à observer les marmottes ? Notre homme rigola... et nous expliqua qu'il avait, de longues années, travaillé au grand air, condamné aux travaux forcés par les Chinois. Pendant qu'on pensait le dompter en le privant de libertés et en le faisant travailler, quinze à seize heures par jour, sur les hauts plateaux, lui, émerveillé par ce qui l'entourait, contemplait radieux la vie des petits animaux ! Il a fini par retraverser l' Himalaya, rejoignant l'Inde, et par trouver un asile en France. Ainsi, il est clair que si le peuple tibétain porte la croix d'une occupation cruelle et aveugle, le Bouddhisme tibétain a, lui, totalement triomphé de son envahisseur ; le monde entier le connaît désormais et l'apprécie.

Quant aux Chinois qui considèrent que la religion est un poison, et qui ont tenté, par tous les moyens, de faire disparaître le Vajrayâna, c'est plutôt loupé, lamentablement... comme tout ce que l'on décide de faire par la force.

## Chapitre 19

La musique occupe une place primordiale dans ma vie. Non pas que je bête à l'unisson de la dernière mode ni que je sois branché, mais j'aime la musique. Sans être véritablement un musicien, je suis un bricoleur passionné. Un jour, j'ai enfin vu une œuvre majeure qui, à mon sens, donne à voir à la perfection le sens de la musique, ce qu'elle peut vraiment être. J'évoque ici « Tous les matins du Monde », le film d'Alain Corneau. Je l'ai regardé une trentaine de fois... L'histoire est simple, elle explore la relation entre deux personnages historiques, le compositeur baroque Sainte Colombe et celui qui fut l'un de ses rares élèves, Marin Marais, ceci se déroulant à l'époque de Lully (le médiocre bouffon du roi). Sainte Colombe est interprété par un Jean-Pierre Marielle qu'on n'eut jamais le plaisir de revoir aussi haut. C'est son plus grand rôle ! Marin Marais est campé par les Depardieu, père et fils ; le film résume à peu près vingt-cinq années. Pour toutes celles et ceux qui ne sont pas trop branchés par le baroque, vous avez peut-être quand même entendu parler de Jordi Savall, le catalan connu pour sa grande maîtrise de la viole de gambe. C'est lui qui a enregistré la musique du film, et ses travaux de musicien sont aussi une œuvre d'anthropologie : il a, en effet, dépoussiéré un grand nombre de partitions qui, sans lui, tombaient dans l'oubli. Savall est le fondateur d'« Alia Vox », label de production qui, comme son nom l'indique, montre qu'une autre voie est possible. Revenons au film : l'histoire nous apprend que c'est Sainte Colombe qui rajouta une corde à la viole, une corde basse, renforçant ainsi les inflexions profondes de cet instrument. Après la mort de sa femme, il ne jouait quasiment plus que dans un cabanon de jardin, offrant aux seules poules et oies la magie de ses compositions. Il se permettait régulièrement de virer, à grands coups de pieds au cul, les émissaires du roi qui venaient lui demander de jouer à la Cour (cela, seul, le rend déjà fort sympathique). Un jour, un jeune homme (Guillaume Depardieu) vint solliciter de lui des cours de musique... Cet intrus c'est Marin Marais. L'accueil réservé par le « Maître » ne fut pas des plus chaleureux ! Malgré tout, le novice eut la chance de pouvoir montrer au compositeur un éventail de son savoir et... là, la scène devient en tout point succulente. Le jeune s'exécute tandis que le maître écoute en fronçant les sourcils d'un air ombrageux. Au bout d'un moment, le maestro lance à son élève : « Monsieur, vos ornements son bien faits, vos interprétations plairont à la Cour du Roi mais, Monsieur, vous ne serez jamais un musicien ! ». Il fracasse la viole de son élève sur un mur et le fout dehors, lui aussi à coups de pieds au cul. Le reste, en faisant l'économie des détails, n'est que la longue quête de Marais pour obtenir, des années durant, le droit de revenir

solliciter Sainte Colombe. Lorsque le vieil allumé joue, il joue seul, ou avec ses filles. Lorsque il est seul, son épouse, sa chère disparue, réapparaît du monde des morts, s'assoit et l'écoute... lui indiquant même que le charme est dû à la profondeur de sa musique. A la fin du film, Marais (devenu Depardieu père) réapparaît pour réclamer ce qu'il entend être « une dernière leçon de musique ». C'est accordé, mais « il s'agira de la première leçon »... Il s'ensuit un exceptionnel dialogue entre les deux sur le sens de la musique. Qu'est-elle au fond ? La pureté de l'intention du créateur enchantera ou non une œuvre... cela seul détermine la magie. Sans une éthique parfaite, un cœur pur, il n'y a que du bruit. Ceux qui, autrefois, jouaient à la Cour du roi, ceux qui, aujourd'hui, jouent à la Star Ac se ressemblent Prenons, au début du siècle, des peintres comme Modigliani, Utrillo... ils tenaient plus du clochard que du sociétaire de la star académie. Nous pourrions consacrer une encyclopédie à ce genre de personnages... J'adore le baroque, Sibelius, Ravel, Rachmaninov, Satie, tout autant que Janis Joplin, Hendrix, Led Zeppelin, Miles Davis, les Doors ou Charly Parker... L'inspiration est une magie qu'il n'est pas possible d'obtenir sur commande, ni de reproduire à l'infini. Récemment, j'écoutais « No woman no cry », de Bob Marley, et je l'ai trouvée sublime. Certaines chansons « populaires » sont géniales. Un coup de maître n'est pas forcément quelque chose de compliqué. Nous partageons avec quelques amis un infini respect pour Mike Oldfield qui, avec son « Tubular Bells », a marqué notre époque. Il tira, pour beaucoup, la matière de ses compositions de sa souffrance personnelle, mais se planta copieusement lorsqu'il rechercha le succès ! Tandis que j'écris ce livre, il n'a plus vraiment de succès et vient d'écrire un album de musique classique pour sa femme qui est enceinte. Je ne vous surprendrai pas en vous révélant que cet album n'est pas seulement réussi... il est exceptionnel ! J'ai carrément trouvé Mike impressionnant à l'heure où il n'a plus d'yeux que pour sa femme et ses enfants.

A la fin de « Tous les matins du Monde », Marin Marais vieillissant explique à ses élèves ce que lui a transmis son maître. Sa nostalgie est grande. Il dirige, pour terminer, une pièce pour orchestre profonde et mélancolique... Le maître apparaît alors, et le félicite...

## Chapitre 20

La partie la plus singulière du Bouddhisme tibétain repose sur l'invocation des fameuses déités tantriques... Voilà un sujet bien difficile pour lequel toute spéculation sera forcément hasardeuse. Ce que je vais en dire est donc le strict reflet de ce qu'on m'a enseigné, de ce que j'ai lu dans les textes sacrés et dans leurs commentaires. Ce passage complète plus efficacement le survol esquissé au début du livre.

Le rapport est une des modalités de l'interdépendance essentielle au système bouddhiste, nous en avons parlé. Sans qu'il y ait forcément de séquence linéaire et intellectuellement prévisible à tous les coups, tout interagit avec tout, ce qui est différent du célèbre « tout est dans tout ». La présence de la déité dépend donc exclusivement de notre rapport à elle, de notre relation, son existence est inséparable de celle du pratiquant, c'est ainsi ! Cette idée est sous-entendue dans les enseignements lorsque nos amis tibétains insistent sur le SAMAYA. C'est le lien, en forme de vœu, que nous exprimons lors de l'Initiation ; il fixe le cadre de notre rapport à la déité, la manière dont nous allons vivre avec elle.

Je l'ai déjà dit, la plupart des textes tantriques débutent par : « tout devient vide... ». Le méditant fait ensuite surgir une syllabe-germe qui devient une déité. Il est écrit, dans la plupart des textes traditionnels : « elle n'a pas un atome d'existence » (externe). Il s'agit, selon Fabrice Midal (philosophe et plasticien bouddhiste), d'une sorte de « situation d'existence » qui conduit notre intuition à son point le plus haut. Ainsi sommes-nous face à un défi posé à l'intelligence occidentale : articuler ensemble la non-existence et la présence tangible et efficiente.

De manière générale, tel qu'on le décrit dans les textes, les déités purifient notre esprit et notre corps... C'est une sorte de transmutation des névroses en intelligence pénétrante, en ouverture. Mais les déités sont aussi liées aux éléments : à la terre, à l'eau, au feu, à l'air et à l'espace... Tout est dit de l'aspect étonnement profond du Tantra lorsque Midal, paraphrasant son Gourou CHOGYAM TRUNGPA, déclare :

« Affirmer l'existence d'une déité est une erreur fatale mais, à l'inverse, considérer les déités comme de simples supports imaginatifs servant à la méditation est une redoutable méprise. »

Tout ceci se réalise sur la base d'une compréhension de ce que l'on entend par NON-SOI... Ici, le territoire n'a ni murs, ni plafond, ni sol, ni début, ni fin... un drôle de truc ! La rencontre avec la déité est de cet ordre- là. Ainsi,

tout ceux qui, en Occident, ont partagé cette vision de l'esprit clôturé sur lui même, n'ont-ils rien compris au Vajrâyana. Je cite pèle mèle : Jung, Robert Truman et bon nombre de psy... L'ARCHÉTYPE est ce qui revient le plus souvent lorsque est évoqué, en Occident, cette « curiosité » bouddhique... Mais l'Archétype repose sur cette conception répandue, et donc tout à fait respectable, de l'esprit clôturé sur lui même.

Quand il n'y a pas de convergence, n'en créons pas artificiellement ! Les Bouddhistes ne localisant pas l'esprit, cette notion s'effondre, pour eux en tout cas... Citons maintenant DILGO KHYENTSE RINPOCHÉ, grandissime Yogi :

« Qu'un vent frais atténue une chaleur torride, qu'un moment de bien-être atténue ou suspende les souffrances d'un malade, c'est la compassion de Tchenrézig qui se manifeste ».

Comme dit, encore une fois, Midal, entre sentir le vent frais sur son visage, ressenti comme l'expression de la compassion universelle, et un élément formel n'existant que dans ma conscience, nous ferions le grand écart. La déité surgit du vide, elle est la forme du sans forme. La reconnaissance de la Vacuité ménage un espace pour l'apparition de la déité... Il est impossible de le comprendre dans un autre cadre. Impossible de le ressentir en se passant des SADHANAS durant lesquelles nous les faisons apparaître puis disparaître. On expérimente tout cela durant des « retraites d'approche », un temps initiatique. Le Tantra existe aussi au Japon, sous une forme très voisine (le Shingon Mikkyo). Pour le reste, on le rapproche parfois de l'Alchimie...

Tout ceci est considéré comme un avion à réaction à l'égard de la méditation. Piloter un tel bolide requiert d'avoir, auparavant, été longuement entraîné ! Le crash d'un tel « véhicule » ne vous laisse aucune chance de survie. C'est la raison pour laquelle une telle prudence est de mise ; c'est également la raison pour laquelle les instructions cruciales sont chuchotées à l'oreille. Ceci n'est pas une dimension discriminatoire à l'égard de qui que ce soit. Comme je l'ai dit, le Tantra a été transmis in extenso à des bandits de tout poil, d'anciens drogués, j'en passe... Il faut juste être capable d'en arriver là et, pour en arriver là, il faut l'avoir grandement voulu... avec beaucoup de travail, beaucoup de patience, de la dévotion, au sens où on s'abandonne pleinement à ce que l'on fait. Se lancer dans une telle aventure n'est certainement pas à prendre à la légère... C'est surprenant de constater de quelle manière les faits se sont historiquement enchaînés de manière à nous confronter nous, occidentaux, au coeur du Bouddhisme secret. Étonnamment, certains semblent même spontanément à l'aise avec cela.

## Chapitre 21

Nous avons fini, à force de maintenir la pression, par obtenir une prise en charge correcte pour celui qui, en 2007, fêta ses douze ans. Un mètre quatre-vingt ! Mon grand garçon a désormais des semaines quasiment normales... Cela m'apporte du bonheur, en tout premier lieu, parce que c'est un bienfait total pour lui ! Il a droit à un programme scolaire digne de ce nom, complété par des ateliers pédagogiques. Madame Anghelescu est partie pour une nouvelle affectation, et le contact n'est pas aussi facile avec son successeur, nous ne l'avons pas choisi...

Entre Lucie et moi, les choses vont mieux. Un rapport amical s'est installé, nous ne nous sommes jamais voulu de mal. Du coup, le fait de se voir apaisés l'un et l'autre fait plaisir. Elle a eu quelques aventures infructueuses où elle fut souvent déstabilisée par le refus d'Arthur de voir sa mère en couple. Et puis, un beau jour, elle a fini par rencontrer un homme absolument charmant, rassurant. Elle s'est remariée et, lorsque je lui ai remis un petit cadeau symbolique, j'ai bien cru qu'elle allait se mettre à pleurer. Je suis heureux pour elle, tout autant que pour Arthur. Il adore son beau-père et propose même des vacances où nous irions sans sa mère, tout les 3 ! Je me dis que, si je venais à disparaître, mon petit gars a une famille.

Cet été, de retour d'une semaine de vacances, il y eut un événement dans ma vie. A l'occasion d'une sortie, j'ai revu Xavier, un vieux pote, le cousin de Serge, mon ami guitariste. Nous avons pris un pot en écoutant de la musique et, là, il m'apprit qu'Hélène, la petite sœur de Serge, avait mis fin à dix ans de vie de couple. Le père de ses enfants, au demeurant un chic type, s'étant enfoncé au fil des années dans un alcoolisme tout à fait tenace... Comme toutes les familles frappées par ce fléau, la maisonnée vécut dans l'anxiété permanente ; les deux amoureux s'y sont noyés. J'appris aussi qu'elle avait laissé d'innombrables chances de récupérer la situation à cet homme. Dans les cas de pathologie aussi aigus, les promesses ne servent à rien. S'il y a espoir de guérison, il faut s'accrocher mais, dans le cas de l'alcoolisme, c'est redoutablement difficile. Au fond, cette jeune femme avait-elle vécu une histoire similaire à celle de ma sœur qui, ayant épousé un fêtard très sympathique, s'est retrouvée avec un diplodocus aviné et lamentable. Il a pourri vingt années d'existence, c'est difficile à oublier... Heureusement pour ma frangine, elle a fini par trouver un prince. Serge, l'ami d'enfance, m'avait souvent parlé de son inquiétude concernant sa soeur ... il ne la voyait pas heureuse et pensait qu'elle prenait le chemin d'un conflit ouvert avec le père des enfants, une trajectoire

traumatique, similaire à la sienne. Hélène ressemble un peu à une amérindienne, autant dire qu'elle est très belle ! Je suis resté un peu suspendu à l'idée de la savoir seule. Nous nous étions revus au moment de la mort de son frère, lorsqu'elle accoucha de son petit dernier. Au milieu d'une famille anéantie par la mort d'un grand fils, elle s'est contrôlée, ne perdant jamais de vue son bébé. Mon pote est mort un 22 Décembre, elle était enceinte de six mois... J'adore sa famille. Il m'a intuitivement semblé que ce ne serait pas compliqué si elle et moi nous finissions par nous aimer... Je suis parti au Larzac montrer à son papa le hameau de José Bové un jour où la Confédération Paysanne organisait un marché bio nocturne, fiesta à la clef. C'est à ce moment que j'ai écrit à la belle... Les premiers courriers furent prudents, de part et d'autre, jusqu'à ce que, mi-septembre, elle m'invite à ce qu'elle appelle sa « journée portes ouvertes », réservée aux êtres chers. J'ai laissé Arthur à mamie Yvette et m'en suis allé retrouver toute la bande, je l'avoue un peu tremblant. Peu de temps avant, un soir chez ses parents, alors que sa mère me disait : « tu peux rester souper ? personne ne t'attend ? », je répondis que j'étais célibataire. Je vis le visage de ma dulcinée se fendre d'un large sourire.

Ce 15 septembre 2007, j'ai passé plusieurs heures à parler avec elle, et nous nous sommes sentis proches, dans tous les sens du terme... Soudain, je me rendis compte que l'heure tournait, il était 16h50. Je devais récupérer mon fils à 17h, à trente-cinq kilomètres environ... Je suis parti brutalement car Arthur déclenche assez vite des crises d'angoisse si je ne suis pas à l'heure aux rendez-vous. Elle m'a dit « tu es sûr ? tu sens bien le trajet ? » ; j'ai confirmé que tout allait bien et promis de revenir en soirée.

Pendant le trajet, j'étais un peu sur un nuage... d'où je suis tombé à cinq kilomètres de chez moi... j'ai senti la voiture se déporter. Le temps que je me demande ce qui se passait, j'avais traversé la nationale, tapé le talus en sens inverse et commencé à faire des tonneaux. J'ai immédiatement récité les mantras du transfert de la conscience et visualisé la Terre Pure d'AMITHABA, le Bouddha que l'on invoque au moment de mourir. Je me suis senti calme et très clair, ma vie allait s'arrêter là... Je me suis dit avec tristesse que j'allais percuter de plein fouet un véhicule arrivant en face... J'eus l'impression que tout cela durait une éternité, durant laquelle j'ai, de manière réflexe, fait intérieurement ce que font les yogis qui se sentent mourir. Mais ce n'était pas le moment. L'épave fumante et disloquée de ma voiture s'est immobilisée sur le toit, au beau milieu de la nationale, un samedi après-midi, heureusement sur une ligne droite visible à trois cents mètres de part et d'autre. Je n'ai rien cassé ni blessé personne. En sortant de l'épave, j'ai remercié les Protecteurs du Dharma et immédiatement songé à prévenir ma famille. Je me trouvais dans un état de conscience accrue assez étonnant. J'ai prévenu Hélène qui fut catastrophée. Mon coup de

téléphone a abouti à une monumentale crise d'angoisse pour Arthur, qui a carrément exigé de me voir sur le champ, allant jusqu'à agresser sa mamie... Les pompiers sont arrivés et ont insisté longuement pour que j'accepte d'en passer par l'hôpital. J'ai contemplé une dernière fois l'épave de ma voiture, et songé que je ne l'avais même pas payée. Bébert avait eu, comme d'habitude, la gentillesse totale de me vendre, sur un crédit illimité, une voiture en parfait état. Je venais de la ruiner. Au sortir des urgences, Brigitte, ma sœur, et Stéphane, son mari, m'attendaient tout aussi tristes que moi. Dans les jours qui ont suivi, l'angoisse prit le pas sur moi-même. J'ai clairement eu à l'esprit le fait que j'aurais pu disloquer une famille entière en traversant ainsi une nationale...

La correspondance avec Hélène s'est poursuivie et le ton est devenu un peu plus précis, tout en restant dans l'élégance. Nous nous sommes revus à l'occasion d'un concert de mon groupe à Montpellier. Elle a semblé apeurée toute la soirée, et je me suis dit que la perspective d'un amour ne lui convenait pas. Je me suis mis à accepter l'idée que je n'aurais rien de sa part. C'était peut être une intuition. Sa lettre suivante disait son questionnement, elle se demandait si elle avait bien fait de rentrer ce soir-là. Je lui ai à nouveau rendu visite. La première fois, j'étais tellement intimidé que j'ai été jusqu'à partir à quatre heures du matin et prendre la route à pied ! A l'issue de la visite suivante, une histoire d'amour a débuté. Hélène se mésestime comme tous ceux qui ont vécu des amours catastrophiques... Voir briller les yeux d'un autre donne confiance et peut s'avérer rassurant après un échec. Le fait de maintenir cet état est une autre affaire.

Si je prend la peine d'exprimer la chose de manière si sybilline c'est que c'est bien ainsi que je l'ai expérimentée. La suite démontrera, une fois n'est pas coutume, que nos sensations si lyriques soient-elles ne fondent pas forcément une règle fiable... La personne dont je parle est extra, je ne l'ai jamais remise en question. Il reste toutefois à évoquer ce qui pouvait être possible à la lumière de notre situation réelle.

## Chapitre 22

Un amour commence toujours comme une féerie : nous plaisons à quelqu'un, nous redevenons instantanément aveugle et sourd... Nous prenons tous la séduction comme une fin en soi, et la réflexion est généralement mise à l'index. Je n'échappe pas encore à cette tendance. A la faveur d'un mécanisme tristement prévisible, je me rendis compte que j'avais provoqué cette idylle en occultant quelques réalités évidentes : cheminer à deux implique la possibilité effective de partager un espace commun. La particularité de la situation d'Hélène devint claire en quelques semaines. Je la découvris « coincée » dans un équilibre fragile... Elle tente de sauver sa maison en continuant de la payer avec son « ex ». Elle pense à ses enfants, qui pourrait lui reprocher cela ? Là où le bât blesse, c'est que rien ne peut varier dans cette situation sans se mettre à menacer concrètement l'ensemble du système... Je me rendis rapidement compte que cette histoire d'amour arrivait peut-être un peu trop tôt pour elle. Des tas de problèmes pratiques s'invitèrent spontanément au bal...

Il n'était pas vraiment envisageables d'habiter tous ensemble dans la maison d'Homps, trop petite pour cinq... De plus, Arthur étant suivi sur Narbonne, il n'aurait pas été judicieux de tout bouleverser dans sa prise en charge. Rajoutons à cela, qu'à la suite de mon accident, j'ai passé un an sans voiture. Mes visites chez ma copine ne furent pas simple à organiser : pas de sous et pas de moyen de transport... J'ai cédé au découragement, sachant pertinemment que nous ne serions jamais fâchés. Ainsi j'eus, une fois de plus, la démonstration de la fragilité de nos édifices et de la confusion qui préside à nos engagements, et j'avais plus ou moins les éléments dès le début. Mais cela ne m'a pas fait immédiatement réagir. Après une période de tristesse que j'ai vécue tranquillement, j'ai recommencé à rendre visite à la petite famille.... Les enfants font de gros progrès, Emma est studieuse, Robin est espiègle, très vif, très drôle.

Durant cette période j'ai consacré du temps à la pratique mais aussi à l'étude. Un vent bénéfique a accompagné mes pas, à chaque instant. Des détails cruciaux ou secondaires se sont éclairés de manière significative. Il suffisait que j'aie à l'esprit un point de l'enseignement pour que deux mots entendus en passant ou deux lignes lues par hasard m'apportent spontanément un nouvel éclairage. Cela m'évoque ce que les grecs appellent « la sympathie universelle ». Ce concept rappelle ce que sont, pour les bouddhistes, « les bénédictions ». En gros, en essayant de ne pas « résoudre » la magie du vivant à une seule équation, si nous nous comportons de

manière juste, correctement accordé au monde, celui-ci nous montre sa sympathie ! C'est cela la bénédiction des Bouddhas. Effectivement, si je traduis au mieux mes souvenirs et les sensations correspondant à cette période : je ne me suis jamais senti seul. J'eus, de manière prolongée, la sensation de n'être rien d'autre que cette trame qui se déroule où les scénarios ne sont ni bien, ni mal, une succession d'illusions d'optique, c'est tout. Qu'y a-t-il à craindre ? Rien, si ce n'est mes propres fantômes qui tentent parfois de faire échec à cette clarté qui les met en péril... J'ai donc dépassé le sentiment névrotique de culpabilité pour un sentiment de responsabilité. Je tente simplement de chevaucher le courant qui passe, de manière juste. J'entends plus, derrière le mot VERTU des bouddhistes, l'idée de JUSTESSE. La justesse ne peut qu'être la plus grande simplicité, plus simple que simple, au delà du simple... J'en vois qui rigolent en lisant cela, soit. Simple n'est pas « simplet ». Il existe, depuis la nuit des temps, des millions d'enseignements très secrets, des techniques psychophysiques, des trucs, des machins... On vous dit que vous pouvez être meilleur, sage et, pourquoi pas, immortel. La plupart de ces voies sont exigeantes et elles ont le mérite de centrer l'esprit, de ne pas le laisser partir dans tous les sens. Ces traditions ont un aspect « socio-historique » qui leur est propre ; les époques les marquent et les voient évoluer sauf, excusez-moi d'être impertinent, celles où la messe est dite. Une première considération m'amène à dire que je n'ai rien à voir avec les yogis du passé. Je ressemble à un mec d'ici et je me sens juste « une des conséquences des yogis du passé ». je traîne encore beaucoup trop de considérations mondaines pour pouvoir être considéré comme un yogi accompli. Cela dit, j'ai étudié et pratiqué les techniques d'entraînement de l'esprit telles que les lamas me les ont enseignées, j'ai enlevé de ma vie tout ce qui était inutile, j'ai tenté d'aborder mon interdépendance avec le monde de manière honnête et respectueuse. Les différentes pratiques m'ont considérablement aidé mais tout a changé lorsque je me suis « vraiment » profondément détendu dans la simplicité.

Je ne suis pas en train de dire que l'enseignement est vain, je dis simplement qu'il n'est réalisable qu'au moment où vous êtes profondément détendu. Un bon guide devrait vous conseiller d'insister longuement sur la méditation du calme mental, les enseignements sur l'octuple sentier et une compréhension, au moins intellectuelle, de la Vacuité dont le mode d'expression est l'interdépendance. Ces choses simples produiront en vous les conditions d'une profonde détente qui vous permettra d'avancer sans forcer. Sachons et gardons-le à l'esprit : tant que nous fonctionnerons sur l'espoir et la peur, nous ne parviendrons pas à nous détendre...

## Chapitre 23

Tout au long de cette ballade où l'on a vu grandir Arthur et le décor considérablement changer, je vous ai donné à voir trois types de situations : celle d'un Bouddha, la mienne et celle d'un enfant autiste.

Le Bouddha est le point final de la maturation d'un esprit ; c'est la prise de conscience de la difficulté de l'existence humaine qui a créé ce karma exceptionnel. Ma situation est la suivante, j'ai entendu le diagnostic et une ordonnance m'a été prescrite... Il m'appartient désormais de cultiver les conditions nécessaires à l'apaisement. Arthur est dans une situation particulière. Les examens neurologiques ne décèlent rien de déficient, physiologiquement parlant. Pourtant cet enfant est différent, ses émotions sont très puissantes, sa mémoire s'organise curieusement et il a peur d'exister. Le mutisme, tout autant qu'une agitation accompagnée d'obsessions semblables à celles de mon fils, sont des solutions de repli face à la réalité. C'est ce qui me fait dire que ceci n'est pas une maladie exotique. Un faisceau de circonstances produit ce trouble envahissant.

Le point de vue bouddhiste est, qu'ultimement, la nature des trois situations est la même. L'un ne saisit pas son être au monde, l'autre ne cesse de se décrire la réalité telle qu'il voudrait qu'elle soit... quant au troisième, le cri primal qu'il poussa est un cri d'effroi...

Il a fallu pour accompagner Arthur une patience hors du commun. A l'heure qu'il est, il a quatorze ans. Il commence à accepter l'existence et se projette même dans l'avenir. Deux années se sont écoulées depuis que j'ai commencé à griffonner mes souvenirs. Je dois ici faire une parenthèse à ce sujet.

C'est mon ami, François de Fournier de Brescia, qui m'a convaincu de la qualité de ce récit. Il a publié plusieurs livres dont deux sur le Druidisme. Ce personnage hors du commun est un pratiquant du Vajrayana mais c'est aussi le Grand-druide Ram, qui participe actuellement au renouveau de cette Sagesse traditionnelle. Il a corrigé le manuscrit et m'a suggéré quelques pistes d'amélioration. La profondeur de la culture de cet ancien prof de philo, puis de dynamique des groupes à la Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Nancy II, est surprenante. Mais, plus encore, sa chaleureuse gentillesse atteste de réalisations intérieures. Il n'est pas juste encyclopédique, il est simple, très drôle, sensible et réellement ouvert. Ma tentative de partager mes souvenirs avec d'autres aura été, au moins, d'ores

et déjà, une réussite de ce point de vue-là. Une véritable rencontre d'esprit à esprit a eu lieu avec lui. Son dernier bouquin « Tarabara, Druidisme vivant au XXI<sup>ème</sup> siècle » est un voyage dans cette magnifique vision naturaliste. Pour le remercier de sa précieuse collaboration je lui ai offert un week-end à l'Institut Vajrayoginî. Nous avons reçu, entre autre, la transmission de Chittamani Tara, une forme secrète de Tara verte. Lors de tels instants, François est émerveillé comme un enfant. Sa sincérité est extrêmement touchante. Qui est cet homme si curieux, si attentif, si généreux ? J'ai la sensation d'être en présence d'un être au karma tout entier tourné vers le spirituel, et nos chemins se croisent continuellement. Je ne vais pas me fendre d'une phrase mystique toute faite qui capturerait de manière définitive une telle amitié. Depuis que je le connais, il n'a cessé d'être de plus en plus paisible et nos rapports sont d'une grande richesse, parfois, d'ailleurs, sans prononcer le moindre mot.

A l'heure où j'écris ceci, le monde est plongé dans une crise économique considérable. Le visage hideux du libéralisme est désormais connu de tous. C'est un « KARMA FOU » incontrôlable. Il est inutile de tenter de l'accompagner ou de le replâtrer. Sans nostalgie aucune pour les états totalitaires, bureaucratiques, centralisés... il faut dépasser ce qui, de l'avis de tous, est devenu une véritable malédiction. L'idée la plus juste est l'écologie. Sans préserver notre espace, sans regarder de quelle manière nous sommes liés à cela, pourrons-nous entrevoir ce qui serait bon pour nous tous ? Le grand problème métaphysique n'est pas situé entre « to be or not to be » , notre souci est situé entre ÊTRE et AVOIR. Nous avons cru que consommer frénétiquement et posséder toute sortes de choses pouvait nous mettre à l'abri... On en a déjà parlé, rien n'atténuera l'urgence de notre situation : nous allons tous mourir. Se réfugier derrière des perspectives de réincarnation est un peu naïf ; si on se dit qu'on a le temps on va rater l'occasion d'expérimenter la cime de la conscience humaine. J'ai cité Milarépa lorsqu'il déclare que c'est le samsara lui même qui apparaîtra ultimement comme le MAHÂMUDRA (Grand Symbole). Le cycle tient par la dynamiques des tendances qui s'organisent les unes avec les autres, l'existence nous est contée sous forme de récits : c'est comme ci, c'est comme ça, mais cette description est sans fondement. Oui, le vide manifeste tout ce qui apparaît et disparaît selon l'expression la plus profonde du Bouddhisme ; il n'existe tout simplement pas le moindre objet de connaissance. C'est une conclusion déprimante pour celui qui réfléchit beaucoup et qui cherche. Mais cette conclusion est pure réjouissance pour qui s'habitue à la fraîcheur et à la simplicité de la méditation, simple brèche ouverte au monde... Aujourd'hui, certains courants, psychiatriques, ont une utilisation de la méditation tournée vers la thérapeutique. Si elle est pratiquée correctement, elle ne peut que déboucher, non pas sur le GRAND

ESPRIT, mais sur l'ESPRIT VASTE. Pensant soigner quelque chose de circonscrit, on ne découvrira aucun contour à notre esprit... non sans étonnement !

## CHAPITRE 24

On pratique à différents niveaux. On peut aborder la voie du Bouddha comme des bigots, sans compréhension, sans corrélation avec la vie, avec d'impressionnants écarts entre le fond théorique et la réalité de nos actes. Nous récitons comme des ânes sans oublier la moindre virgule mais ce que nous disons est étranger à ce que nous sommes. C'est juste une étape. Cette approche présente l'avantage de pouvoir recycler des transfuges d'autres traditions théistes en « bouddhistes ». La grenouille quitte la pénombre de l'église pour un bénitier tibétain qui est, il est vrai, plus coloré ! Mais il n'existe pas cinquante manières de couper du bois pour l'hiver ; pareillement il n'existe qu'une seule façon de se connecter à l'océan de sagesse du Bouddha. Celle que nous venons d'évoquer n'est pas la meilleure, c'est le moins que l'on puisse dire. Autre tendance, comme le décrit parfaitement CHÖGYAM TRUNGPA dans ses livres : l'approche « matérialiste spirituelle ». Nous voulons devenir un grand yogi, une belle âme, un saint historique, un immortel ambidextre et omnipotent... C'est pas mal comme programme, mais ça ne marchera pas mieux. Cette posture nous permettra toutefois de réaliser un exploit : transformer la voie du non-égo en matériaux de consolidation de l'imposture égotique. Les enseignements nous apprennent à ce sujet que nous allons réaliser le contraire du Bouddha : RUDRA, le singe cosmique. Il y a enfin un grand classique, le DHARMA D'IMITATION : pour diverses raisons, nous faisons semblant. J'ai un exemple concret pour éclairer mes propos. Je l'ai dit avec honnêteté : je suis un homme fragile, instable, et le récit de mes souvenirs vous l'aura confirmé. Je ne suis pas devenu un pratiquant du jour au lendemain ; j'ai longtemps fait semblant, comme tant d'autres... Il y a quelques années, des pratiquants bouddhistes à qui j'avais parlé d'Arthur me proposèrent de consulter un oracle tibétain. C'est un proche de DZOGCHEN RINPOCHE et un ami de Narbonne qui sont allés le questionner en Inde. Le narbonnais préféra ne rien me dire, tandis que l'autre m'écrivit une lettre. Il m'apprenait des choses effroyables : selon l'oracle, Arthur ne dépasserait pas ses 14 ans... Il était, selon lui, persécuté par l'esprit d'une personne décédée. Au passage, j'ai noté que cela contredisait les enseignements, nous ne restons que très provisoirement dans le bardo, l'état intermédiaire, quand on meurt, on reprend une naissance. Je suis resté perplexe à la lecture de ces horreurs... l'homme proposait comme solution que je finance une statue de PADMASAMBHAVA pour « lever » ce terrible karma, en ajoutant que le monastère allait en construire une... J'ai eu de très gros doutes... Bien que cette manière de présenter les choses soit très tibétaine, je n'y adhère pas

forcément en temps normal. Là, les choses furent différentes, je suis un papa qui a déjà perdu un enfant. Me dire que le deuxième allait prendre le même chemin n'était pas de nature à me rendre serein et décontracté.

Je précise que cette histoire n'engage en aucun cas l'autorité spirituelle de DZOGCHEN RINPOCHÉ qui est un très grand maître ; il est totalement étranger à tout ceci. Il m'avait personnellement conseillé tout autre chose : amener Arthur à BODHGAYA, continuer les soins, les prières... Le temps passant, ça c'était prévisible, une énorme angoisse s'est installée. Je n'ai bien évidemment rien dit à personne. J'ai donc prié et pratiqué incessamment comme si Arthur allait mourir. Qu'ai-je fait ? J'ai pris sur moi de manière continue le karma de sa maladie en pratiquant ce que l'on appelle TONGLÉN. Pareillement, toutes mes pratiques tantriques de longue vie et de guérison ont été pour lui. Au pied du mur, j'ai découvert la compassion. Il n'y eut aucune hésitation sur le fait de donner ma vie pour sauver la sienne. Ce fût très différent de la période où je me masturbais intellectuellement sur la compassion et l'esprit d'éveil. Plusieurs Lamas ont béni mon fils à ma demande et je me revois me prosterner devant mon autel, en larmes, implorant de pouvoir sauver son existence... Ce n'est pas la façon la plus haute de pratiquer. Nous sommes sensés faire des souhaits et des dédicaces pour tout ce qui vit, tout ce qui souffre, pratiquer pour une seule personne est insuffisant. Ce fut toutefois le début d'un peu d'authenticité. J'ai découvert que mon cœur pouvait être plein de bonté, moi qui ne m'étais jamais estimé. Je ne raconte pas cela pour démêler le vrai du faux sur cette prophétie, c'est sans importance. Je veux juste dire qu'il y a un abîme entre une pratique sincère et tout ce qu'on a évoqué plus haut. Si je peux me permettre un petit conseil : c'est monumental de prier pour le bien de tout les êtres... mais on en trouve qui récitent les mots avec une apparente dévotion et dont on peut s'apercevoir, au quotidien, que leur cercle de proches ne bénéficie pas beaucoup de cette grande compassion... Elle serait souhaité pour tous, mais pas mise en pratique pour notre famille, nos amis ? Je crois qu'il faut s'assurer que l'on aime pleinement nos proches sans les empoisonner, s'assurer de la qualité de notre relation avec eux.

J'ai offert ma vie pour sauver un être. Je place ici le début de ma pratique. Tout ce qu'il y eut avant fut un apprentissage, des préliminaires utiles, mais une simple imitation. D'autres occasions d'approfondir l'expérience de la compassion se sont présentées sur le chemin. J'ai accompagné vers la mort un homme en train de mourir du sida. C'est sa maman qui en avait formulé la demande, le prêtre de sa paroisse ayant refusé de se déplacer. J'avais dit à cette mère accablée que je n'étais qu'un « élève yogi » pas vraiment doué. Face à son insistance, j'avais fini par accepter. Cet homme était dans un état inimaginable pour moi. Les premiers temps, dans nos conversations, il me disait : « quand je vais sortir... ». Un

jour, il m'a regardé droit dans les yeux et ma demandé : « mon ami, que dois-je faire au moment de mourir ? » Je lui ai donné quelques conseils très simples puisés dans les enseignements, je l'ai rassuré, invité à examiner ce que fut sa vie, sans s'en vouloir mais en développant l'intention sincère de ne pas refaire les mêmes erreurs. Il est mort paisiblement dans un sourire. Sa maman, qui était chrétienne, s'est immédiatement convertie au Dharma. Malgré le fait que je lui conseillai de rester chrétienne... l'église n'est pas toujours l'expression du CHRIST. Rien ni personne n'aurait pu retarder sa conversion. Elle avait vécu la mort de son fils comme une révélation. Un peu plus tard, j'ai accompagné une ancienne prostituée qui, sur son lit de mort, a peu à peu repris vie pour pouvoir attendre la fin de tout ce que je voulais lui dire sur le Dharma... Elle adorait les histoires sur les DAKINIS. Bien qu'épuisée par la maladie, elle se pomponnait avant ma venue et avait dit à son oncologue : « ne m'emmerdez plus, j'ai un ami bouddhiste ! ». J'ai fait pour elle une retraite d'accumulation de mantras de VAJRAYOGINI. A la surprise générale, elle survécut bien plus longtemps que ce que prévoyait son médecin. Sa disparition m'a peiné, je commençais à m'habituer à cette femme pleine de bonté. Il n'est pas du tout facile d'accompagner une personne en fin de vie, mais c'est une expérience magistrale. Nous avons besoin de vécus très concrets en l'absence desquels nous ne ressentirons jamais ce qu'est la compassion. Au final de l'épisode sur la prophétie de l'oracle, personne n'est mort : ni Arthur, ni moi ! Cette putain de vie n'est jamais simple et c'est précisément à cause de cela qu'elle fournit incessamment l'occasion de la liberté. S'il vous plait, quelque soient vos forces et votre courage, ne gâchez pas votre existence ! Faites de votre mieux, les erreurs et les chutes doivent être regardées les yeux dans les yeux. Il ne faut pas s'en vouloir, juste essayer de ne pas retomber dans le même trou et puis, surtout, être sincère. Nos mensonges nous protègent mais uniquement en apparence, c'est le système de survie de l'ego. Regarder les choses en face ne menacera que l'imposteur qui nous gouverne, votre véritable nature s'en trouvera libérée. Courage !

## En guise de conclusion

L'incandescence du réel ne se capture pas avec des mots. Tant qu'il reste un observateur, c'est une simple image qui est observée. Le problème de l'esprit provient, selon le Bouddha, de cette omniprésente division en deux : moi et le reste, moi et le mien. Cette dualité masque aveuglément la nature des phénomènes et la fonction du « rapport » des éléments les uns avec les autres, ce qui est de la plus haute importance. S'il est impossible de mettre en équation une loi qui expliquerait comment la vie se déploie, les yogis voient en méditation les choses suivantes :

- le vide est dynamique, il n'est pas le néant. L'aspect le plus ultime de la manifestation est la claire lumière en laquelle le méditant est, de son vivant, capable de se dissoudre. « Il » n'est plus celui qui perçoit, mais l'évanouissement progressif de son esprit laisse place à la manifestation de la claire lumière. En méditation profonde, le yogi passe par une « mort » qui laisse se manifester l'aspect le plus ultime de l'énergie de l'espace. Si je puis me permettre de plaisanter, plus on s'habitue à cette « mort », plus on est hautement vivant !

Il y a quelques années j'ai posé à un Lama la question : « comment est-ce ? dans quel état es-tu ? ». Il me répondit que la dissolution en la claire lumière était indescriptible, au sens habituel du terme. Il employa toutefois le mot « PEACEFUL » et quelques métaphores : « retour à la maison », « une aube automnale dans un ciel dégagé »... Cette claire lumière n'est pas une chose. Sa subtilité est ce qu'il y a de plus haut, au sein du manifesté. Mais comme nous l'avons déjà dit, pour le Bouddha, forme et vide sont dans un rapport circulaire, le jeu des émanations se produit, les phénomènes vont et viennent. Rien n'est donc considéré comme une « base », le mouvement est décrit, c'est tout. Il est de plus décrit comme étant de la nature d'une illusion, ce qui indique qu'il existerait à la manière d'un écho, d'un reflet.

Le Bouddhisme ne fournit aucune explication qui puisse être érigée en doctrine.

« Les sages voient les phénomènes émerger du vide, mais ne savent pourquoi il en est ainsi... »

(extrait d'un Tantra)

Ainsi cette tradition possède-t-elle une cosmogonie voisine de celle de la science... Il y a en commun l'idée que l'univers a surgi du vide, et le postulat bouddhiste est qu'il est la conséquence d'un précédent univers. Il y a donc l'idée de cycle et, bien sûr, l'idée de Karma, sujet très profond. Les philosophes indiens ont mis à mal l'idée de séquences linéaires et

temporelles de causalité.

Je me souviens d'une retraite à Roqueredonde, où j'avais eu la chance de rencontrer une nonne chrétienne qui méditait, elle aussi, au milieu de ses « frères bouddhistes ». Un après midi, je fis une assise méditative au sommet d'une colline et je décidai de contempler la vallée, les yeux mi-clos. Je vis la nature comme une symphonie où tout se parle, se répond, s'interpelle, s'allie, parfois se contrarie... Ma contemplation dura une paire d'heures. J'entendis alors dans mon esprit : « Dieu est amour ». Je fus convaincu que cet adage connu n'indiquait rien sur la présence tangible d'un chef d'orchestre barbu, auteur d'une partition secrète, d'un plan. J'eus plutôt l'impression que l'on parlait de ce dialogue « naturel », cette ouverture de tout sur tout... et que, finalement, on pouvait croire que les mystiques et le CHRIST lui-même avaient évoqué cela. Plus tard, Spinoza et quelques autres parleront de la nature, de l'espace, comme étant le divin. C'est cela le PANTHÉISME... Mon amie nonne me confia que la méditation l'avait rendue panthéiste. Face à mes déclarations, elle décréta que cela était « d'inspiration divine », ce qui me fit sourire... car le Bouddhisme va un peu plus loin, il ne s'embarrasse pas du prétendu « mystère de la vie ». Pour nous, UN n'existe pas plus que DEUX. A ce titre, ni le dualisme théiste de l'église romaine, ni le panthéisme ne sont suffisants pour rendre compte de cette posture particulière. Nous disons qu'il y a ABSENCE DE ZÉRO, pas de néant, mais aussi ABSENCE D'UN... C'est l'INTERACTION qui régit le vivant. Ceci est créateur, nous pensons que le cycle n'a pas de début et que, d'une certaine manière, rien n'ayant d'existence intrinsèque, il est illusoire. L'univers est parfois décrit comme le « DIVERTISSEMENT DE LA VACUITÉ ». Nagârjuna disait qu'il fallait imaginer un tison allumé qui décrirait des cercles dans l'obscurité... Nous percevrions alors des cercles à l'infini. On peut comprendre que le Bouddhisme ne fait que rendre compte de mouvements d'énergie. Au départ, c'est existentiel tel que cela a été rapidement posé par le Bouddha dans les Quatre Nobles Vérités ; et la méditation bouleverse le rapport à soi-même et à la nature. Mais ceci n'est pas une médecine de la souffrance permettant de tout régler très vite. C'est long, ce n'est pas facile du tout. On ne peut l'envisager comme un « médicament » sans prendre le risque d'être cruellement déçu ! C'est plutôt un art de vivre qui, tout en nous canalisant, nous permet de nous rapprocher de ce qu'il y a de plus subtil en nous et d'affuter notre rapport à l'extérieur.

Revenons sur terre ! Comment doit-on vivre ? Les préceptes donnés par le Bouddha s'adressaient à des humains différents culturellement de ce que nous sommes. Il y a des fondamentaux d'amour et de tolérance enseignés par le CHRIST et le BOUDDHA et, sur ces thèmes, ils ont parlé d'une seule voix... et nous pouvons les suivre en toute confiance. Pour le reste, si on parvient à n'être pas un prédateur, nous aurons touché

l'essentiel : le quotidien appartient aux uns et aux autres. Si on ne détruit pas le vivant, si on n'aliène rien ni personne, alors on a, assurément, un art de vivre, qu'il soit ou non bouddhiste est sans importance.

Si on envisage la vie au travers du plan d'un créateur anthropomorphe, nous allons prendre de plein fouet la cruauté infinie de Dieu... Si nous ne croyons en rien et nous en remettons à la condition humaine (la part névrotique), nous allons prendre de plein fouet les profondes contradictions de l'homme. Essayons de laisser la vie libre des uns et des autres, libre... Qu'est-elle au fond ?

Pour moi, elle est INITIATIVE. Il est certain que seuls les plus solides et les plus habiles parviendront à en tirer profit. Si je n'avais pas pris dans la gueule la réalité, que serais je devenu ? Sans la mort de ma fille aurais-je une même conscience du caractère précieux de la vie ? Serais-je aussi tolérant si je n'avais pas eu un autre enfant aussi différent ? L'univers prédateur nous met rudement à l'épreuve, tout se transforme... c'est terrible ! Mais, si tout ne se transformait pas : rien ne serait possible ! La vie fournit toutes sortes de solutions, si on est attentif. Et, en tout cas, même si on ne peut pas régler toutes les douleurs et tous les problèmes, ils nous donnent quand même l'occasion de nous sublimer : c'est beaucoup. Ainsi, sans doctrine, avec la seule attention à l'instant présent, nous sommes placés continuellement face à une matière première richissime...

Le Bouddha a dit à ses disciples, alors qu'il avait quatre-vingt ans : « En quarante ans, je n'ai rien dit ». Il n'a fait que montrer la Voie, le Bouddhisme n'existe pas sans nous, nous le fabriquons ! L'attention permet de ne rien rater des aspects de l'existence, tout se présente : bonheur, malheur, solitude, succès... Ce sur quoi est tombé le Bouddha est une possibilité d'évolution offerte à tous. L'évolution a doté certains reptiles préhistoriques d'ailes, pour qu'ils puissent échapper à la prédation. Le Bouddhisme pense qu'il est possible d'amener l'esprit de l'Homme jusqu'à la cime de l'existence. Pour ce faire, il faut utiliser toutes les expériences comme matériaux. Le SAMSARA névrotique et le NIRVANA sont une seule et même chose... C'est difficile à comprendre intellectuellement, mais c'est ainsi. Nous avons besoin de tous les ingrédients de l'existence pour nous élever ; rien n'est à écarter, si ce n'est tout ce qui nuirait sciemment au vivant. Rien de pire que de GÂCHER SA VIE ! Rien de pire. Alors nous n'avons ni le droit de tuer ni celui de détruire la nature. Je me suis mis à trouver que ma vie est en tout point parfaite, et je n'ai aucun regret. Lorsque j'entends dire, autour de moi, que je n'ai pas eu de chance, je me fends la poire... C'est quoi la chance ?

Alors, mon cher Arthur, où commence notre histoire ? Ta compagnie et ta présence incroyables m'ont redonné le goût de vivre. Sans toi, Arthur,

aurais-je retrouvé la saveur de la joie ? Quant au Bouddha, je ne sais ni comment ni pourquoi il a plus ou moins toujours accompagné mon existence... Le soleil de son enseignement s'est mis à briller, l'année de ta naissance. Seriez-vous de mèche ?

Récemment, il pleuvait à Narbonne et le ciel était très encombré, tu râlais de ne pouvoir sortir jouer. Je t'ai dit : « calme-toi mon grand, si tu veux on va faire les Bouddhas (souvent, il vient s'asseoir avec moi et chante à tue-tête « om mani pémé hong »)... Tu as rigolé et, te fendant d'un large sourire, tu m'as répondu : « le Bouddha, c'est pour être saaaaaage... ». J'ai alors ajouté : « si tu veux le rencontrer, il faut l'appeler très fort ! ». Tu as ouvert les volets et t'es mis à hurler : « BOUDDHA ! BOUDDHA ! ». Entre deux énormes nuages menaçants, le soleil est apparu, ses rayons ont inondé la pièce quelques secondes. Je suis resté sans voix, suspendu...

« YOU'RE MAGNIFICENT

WHEN YOU'RE INNOCENT »

( Mike Oldfield )

Septembre 2009







