



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Le 3 novembre 2020

Mes pensées sur ... l'envie

Karmapa espère que ces pensées constitueront des ressources utiles pour tous les pratiquants et toutes celles et ceux qui leur trouveront un intérêt.

<https://www.dhagpo.org/fr/actualites/1991-mes-pensees-3>

N'est-il pas curieux de voir parfois, surgie de nulle part, l'envie que nous pouvons soudainement éprouver pour les choses les plus inattendues ? Comment pouvons-nous, inopinément, développer cette émotion ou ce feeling : « J'aimerais avoir cela » ?

Et n'est-il pas tout aussi curieux d'observer la façon dont cette envie a le potentiel de se transformer en jalousie, qui comporte alors le risque de se changer en quelque chose d'encore plus malveillant et de potentiellement destructeur – le feeling : « Si je ne peux pas l'avoir, personne d'autre ne devrait l'avoir » ?

Cette condition humaine dont nous dépendons actuellement nous fournit un cadre pour ressentir une grande variété d'émotions ; nous pouvons donc dire qu'il est naturel que nous ressentions de l'envie.

Lorsque nous explorons cette émotion, nous voyons que sa portée ne connaît aucune limite : nous sommes capables d'envier presque tout, bien au-delà des objets d'envie évidents.

Et ce que nous négligeons parfois est que *tout le monde* éprouve de l'envie – les personnes qui se trouvent au sommet de l'existence (celles qui semblent tout avoir), tout comme celles que nous estimons les plus démunies et défavorisées.

En bref, les pauvres et les riches, les nantis, les puissants et ceux qui manquent des nécessités les plus élémentaires éprouvent tous de l'envie, simplement parce qu'ils partagent tous la condition humaine. Tous les êtres dans le *samsara* (une existence cyclique vécue dans la peur constante de perdre le contrôle) traversent constamment tous ces états – personne ne reste pour toujours riche ou pauvre, puissant ou impuissant.

La libération dont parlent les bouddhistes fait référence au fait de sortir de ce cycle. En accord avec les expériences partagées par les bodhisattvas, les enseignements nous conseillent, en tant que pratiquants, d'apprendre à « travailler avec nos émotions ».

Par conséquent, est-il possible que l'envie que nous éprouvons soit l'une de ces émotions dans laquelle nous pouvons puiser ? Est-il possible que nous n'ayons pas encore puisé dans cette

p.1/3



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

qualité – notre envie – qui est présente de la façon la plus évidente et naturelle ?

Peut-être que les seuls qui ont puisé dedans sont les bodhisattvas ; nous pouvons peut-être apprendre quelque chose d'eux.

« Puiser dans notre envie », qu'est-ce que cela implique ?

Cela implique, tout d'abord, de voir qu'éprouver de l'envie n'est pas une mauvaise chose. Cela ne signifie pas que quelque chose ne va pas chez nous. D'une certaine manière, c'est en fait l'opposé : cela veut dire que nous sommes sains, bien portants, en vie.

Cependant, cela ne signifie pas que nous devons y céder. Nous pouvons même essayer d'aller dans cette direction et finir par faire le plus incroyable des voyages. Nous découvrirons qu'il n'y a pas moyen de vaincre l'envie, où que nous allions.

Si nous devenons riches, nous envierons les pauvres.

Si nous devenons pauvres, nous envierons les riches.

Nous ne trouverons donc aucune satisfaction en cédant à l'envie, peu importe jusqu'où nous parvenons à aller – de la même façon que nous ne parviendrons jamais à éteindre notre soif en buvant de l'eau salée.

En tant que pratiquants bouddhistes, comment faire alors avec l'envie, quand nous sommes à présent dépendants de cette condition humaine ?

Nous prenons notre émotion spécifique de l'envie comme un point de repère, en sachant qu'elle fait partie intégrante de l'état d'être humain.

À ce stade, il peut être utile de nous rappeler la pratique de l'équanimité.

Dans le bouddhisme, nous sommes encouragés à pratiquer l'équanimité, et il y a une bonne raison pour cela : c'est parce que nous partageons tous une impression et une conviction des plus fondamentales et profondément ancrées : « c'est moi ; ce sont mes sentiments ; c'est mon corps », ce que nous appelons communément « l'ego », qui nous fait sentir que « c'est moi ».

Et si nous prenons le temps, nous finissons par voir que tout comme nous ressentons cette conviction, tous les autres aussi [la ressentent] de la même manière, et en cela il n'y a aucune différence. Nous pouvons donc commencer par utiliser cette logique conceptuelle, mais uniquement comme un point de départ pour nous aider à acquérir l'expérience directe et la réalisation qu'il ne s'agit pas d'un conte de fées. C'est aussi réel que cela.

p.2/3



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Prenons un exemple très simple, du quotidien : vous êtes à la cafétéria de votre bureau avec une collègue et vous avez commandé une tasse de thé alors qu'elle boit un café. Vous réalisez soudainement que vous auriez préféré boire aussi un café, mais c'est trop tard, parce que vous avez déjà payé votre tasse de thé et celle-ci est en face de vous (vous pouvez bien sûr jeter le thé et acheter un café, mais je pense que ce serait alors céder à l'envie, plutôt que de travailler avec).

Vous n'avez pas besoin de rejeter ou de repousser ce sentiment d'envie, mais laissez-le plutôt s'élever et faites-lui face ; utilisez-le comme un point de repère pour faire naître le bonheur et l'appréciation de la façon suivante : vous pouvez en fait *apprécier* que votre collègue boive ce café, parce que vous savez que cette personne partage la même condition que vous. Un autre jour, elle aurait pu commander du thé, mais il se trouve que c'est vous, aujourd'hui, qui avez commandé du thé et c'est elle qui boit du café. D'une certaine façon, c'est presque comme retirer un poids de vos épaules : vous n'avez pas besoin de sortir de votre chemin pour boire du café en plus de votre thé ; quelqu'un d'autre l'apprécie pour vous.

Lorsque vous entrez dans ce mode de pratique, vous pouvez alors presque tout apprécier. Dans ce cas particulier, il se peut que vous n'en ayez pas la pleine appréciation, parce que vous ne goûtez pas la pleine saveur du café. Vous n'avez peut-être que la moitié de l'appréciation de boire un café, mais au-delà de cela, la saveur du plaisir que vous appréciez est en fait même plus grande, parce qu'elle ouvre une part de vous-même dans laquelle vous pouvez commencer à vous détendre.

Bien sûr, il ne s'agit pas seulement du café – c'est bien plus que cela. Vous avez ouvert une porte vers une nouvelle source d'appréciation qui peut être appliquée à presque tout : une meilleure voiture, une meilleure maison, une meilleure famille, un meilleur style de vie – toutes les ressources que nous pouvons considérer comme faisant partie du bonheur. Tous ces aménagements de l'appréciation et du bonheur, toutes les vies que nous ne pouvions même pas imaginer, à présent, avec l'aide de ce nouvel outil, nous pouvons tous les apprécier, simplement en appréciant que les autres les vivent pour nous.

Nous continuons simplement de faire ce que font les êtres humains : il est normal pour des êtres humains d'apprécier la vie et nous pouvons maintenant utiliser l'émotion de l'envie pour presque tout apprécier, de façon très paresseuse et insouciante, sans avoir à travailler pour cela.

De cette façon, si nous apprenons à puiser dans notre envie et à l'utiliser comme un point de repère, il est possible de vivre une vie au-delà de ce que nous pouvons imaginer, et tout cela au sein d'une seule existence humaine.