



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Le 26 juin 2020

Dans sa dernière méditation pour notre époque, Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Gyalwa Karmapa, explore le phénomène de la nostalgie relative aux expériences troublantes.

<https://www.dhagpo.org/fr/actualites/1929-meditations-pour-notre-epoque-videos-et-plus-13>

Les traumatismes, les crises et les expériences troublantes font partie de la vie humaine.

Nous les abhorrons, mais lorsque ce genre d'expériences nous accompagne pendant quelque temps – comme le fait d'être prisonnier d'un chalet à cause d'une longue tempête de neige – curieusement, un lien inattendu se tisse avec cette expérience.

À cause de ce lien involontaire qui s'est tissé, l'expérience nous manque une fois terminée.

Normalement, aucune autre explication ou interprétation ne serait nécessaire ici, mais si nous essayons d'y attacher une raison, alors ce serait quelque chose comme suit.

Même si le lien formé avec l'expérience troublante n'était pas souhaité au départ, néanmoins il est, à la fin, devenu un lien intime.

Du fait de la situation, une amitié étrange s'est formée. D'une certaine manière, cette amitié peut être quelque chose que nous finissons par connaître plus intimement que n'importe quelle autre relation.

Cependant, tout doit prendre fin et finit par le faire – au moins sa manifestation.

Puis, pour une raison particulière, cela nous manque.

Les expériences troublantes résonnent beaucoup plus loin que les expériences dites bonnes.

Cette forme de nostalgie peut servir d'exemple quant à l'étrange nature ou état de l'être humain : les « bonnes » expériences sont en quelque sorte surestimées – même s'il est évidemment possible qu'une expérience agréable puisse aussi avoir le même pouvoir de susciter cette nostalgie.

Pour moi, cette déclaration déclenche mon habitude bouddhiste, ལྷོ་ཤེས་ *kyoshé*. « Dégout » est la traduction que j'ai trouvée dans un dictionnaire, mais je le traduirais peut-être par « reconnaître la peine ».

Voyez-vous, « reconnaître la peine » est une partie essentielle de la pratique bouddhiste.

Non pas que le Bouddha aime la peine !

p.1/2



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Au contraire, reconnaître la peine implique tout d'abord de voir que la peine est un phénomène chaotique et d'accepter également que ce phénomène chaotique est une épice nécessaire qui apporte une certaine complétude ou un aspect sain à la vie.

C'est la raison pour laquelle les bouddhistes emploient cette méthode.

Un bon plat est un plat qui a du peps ou une touche d'épice puissante.

Dans notre vie, cette épice n'est, de façon curieuse, rien d'autre que cette peine.

C'est une épice qui participe d'une bonne vie.

Une vie comportant des peines est une vie bien relevée, si je puis dire.

Un bouddhiste n'est donc pas nécessairement un chef, mais quelqu'un qui aime les plats intéressants.

Cette nostalgie de la crise peut provenir du fait que les expériences ordinaires que nous appelons « normales », bonnes et paisibles sont un peu fades – elles manquent d'épices.

Ceci étant dit, cela ne signifie pas que nous devons nous mettre à chercher les ennuis ou nous référer à la pratique comme étant une méthode pour chercher les ennuis (même si je reconnais que la pratique a quelque chose à voir avec le fait de chercher les problèmes, mais ce n'est pas son but principal).

Nous vivons au cœur des problèmes ; en fait, cette expérience humaine précisément est un problème.

Nous n'avons donc pas à les chercher.

Cependant, il y a une qualité à reconnaître sans pitié que c'est le cas.

J'ai l'impression qu'il s'agit de la signification réelle de ལྷོ་ཤེས་ *kyoshé*, « reconnaître la peine ».

Par ailleurs, réaliser que la pratique de ལྷོ་ཤེས་ *kyoshé* est comme une canne dont nous n'aurons plus besoin dès que nous pourrons tenir sur nos deux jambes nous aidera à nous défaire de la pratique une fois que nous aurons reconnu ce que nous voulions reconnaître.