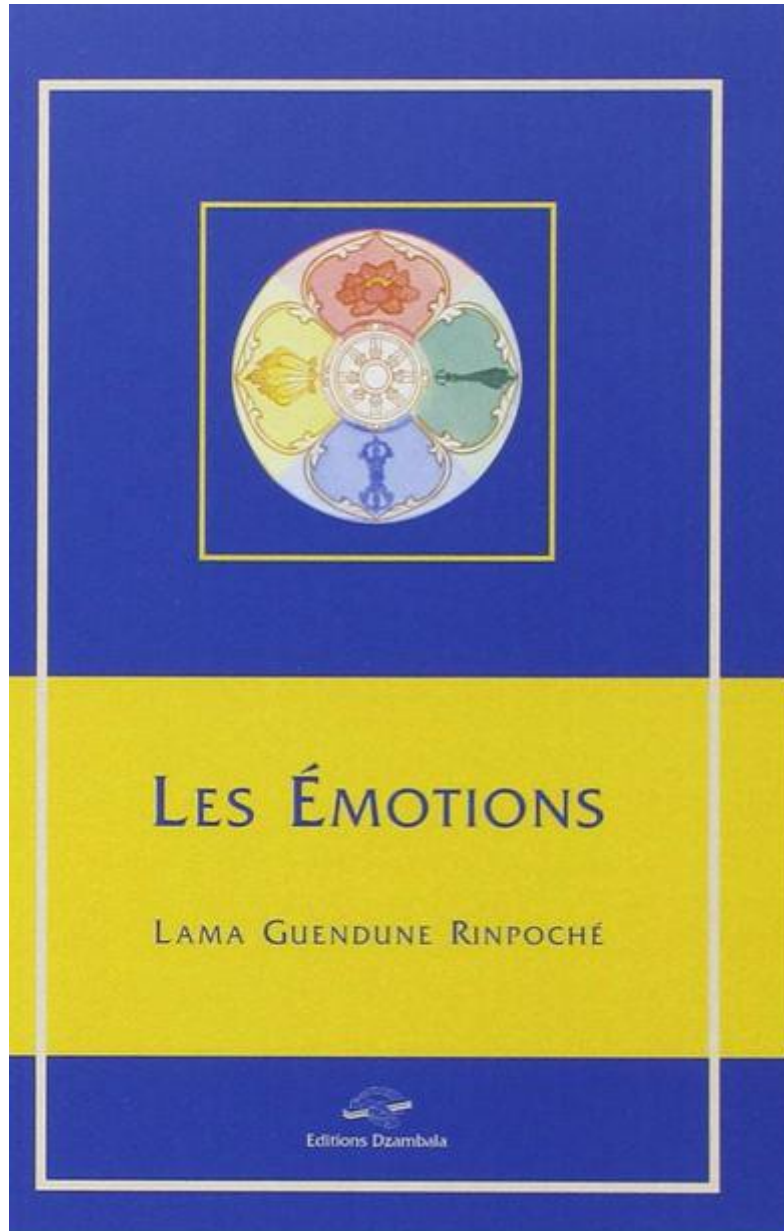


Extrait du livre





Malgré nos efforts pour une vie positive, nos réactions émotionnelles nous entraînent bien souvent vers plus de négativités. Ainsi, le traitement des distorsions de l'esprit est au cœur même de la voie spirituelle enseignée par le Bouddha.

Dans ce livre, lama Guendune Rinpoché décrit les processus mentaux qui entravent le développement des qualités bénéfiques de l'être, et indique différentes méthodes graduelles d'approche pour y remédier.

A travers la mise en pratique de ces moyens, on devient à même de maîtriser progressivement les émotions conflictuelles, de les transformer et d'en reconnaître la nature essentielle de sagesse, pour les amener finalement sur le chemin vers l'éveil.

© Editions Dzambala
ISBN 2-906940-06-2



Prix : 10 €

Le désir-attachement la saisie

par Lama Guendoune Rinpoche

Nous allons maintenant regarder l'émotion du désir. Ici, le mot désir est à comprendre dans le sens large du terme. Quand on parle de l'émotion du désir, ce n'est pas seulement du désir sexuel ou du désir fort de vouloir à tout prix obtenir quelque chose. Le désir commence déjà avec cette pensée qui s'élève dans l'esprit, qui juge une sensation ou perception comme étant agréable et qui souhaite avoir un peu plus de cette sensation ou de l'avoir encore une fois, qu'elle dure, qu'elle ne s'arrête pas. **Ce moment initial de saisie est le début du désir.** Ce sont des pensées assez subtiles au début qui, pour la plupart des situations, passent même inaperçues, parce que nous ne sommes pas habitués à être assez vigilants par rapport à ces petits jugements et saisies.

Vous vous promenez dans votre jardin, il y a une belle fleur qui pousse. Le moment où vous saisissez cette belle fleur par la pensée : « Ah ! Quelle est belle cette fleur ! J'aimerais l'avoir chez moi, dans ma chambre », c'est le moment du désir avant même d'avoir agi. C'est dans ce sens plus large et subtil qu'il faut comprendre le terme désir. Ce n'est pas toujours dans le sens dévalorisant du mot. Ce qu'on appelle désir inclut aussi des actes qui ne sont pas visiblement nuisibles pour les autres. Le désir commence au moment où l'on se fixe sur un objet, quand on saisit l'objet comme étant réel.

L'enchaînement du désir jusqu'à la dépendance

Le désir est le souhait d'obtenir et de posséder un objet jugé agréable, qu'il soit purement mental ou concrètement tangible. On veut avoir cette chose ou cette personne. Tout ce jeu commence avec une sensation plaisante, agréable. Il y a une inclination vers cet objet, un intérêt pour lui.

Prenons par exemple cette tasse, comme hier. D'abord, je l'aperçois comme objet. Ensuite, je l'identifie comme tasse, je la juge agréable et elle m'intéresse. Je la regarde de plus près. Plus je la regarde, plus elle me plaît. Je suis fasciné par elle. Le souhait s'élève d'obtenir cette tasse, de la posséder. Je me demande combien elle coûte, si je ne pourrais pas l'apporter à la maison. Arrivé chez moi, je vais développer encore plus d'attachement. Je vais toujours boire dans cette tasse. Si quelqu'un d'autre arrive et veut boire dans cette tasse, je vais tout de suite craindre de la perdre. Je la désire, la convoite, et quand je suis séparé de ma tasse, je suis malheureux. Je veux que cette tasse voyage avec moi partout. Ce processus du désir continue jusqu'à ce que je devienne complètement dépendant de ma tasse, je ne peux plus boire dans aucune autre ! Cette tasse doit être là chaque fois que j'enseigne, chaque fois que je suis chez moi : cela c'est la dépendance. Ainsi, vous voyez l'enchaînement du désir.

Cela commence avec une petite saisie, un petit plaisir, puis on suit ce plaisir en se procurant l'objet et on cultive cet attachement jusqu'au point où la séparation de cet objet devient désagréable. Tout cela, c'est le processus du désir, jusqu'à la dépendance qui s'installe.

Comment désamorcer l'enchaînement du processus de l'attachement ?

Partout dans cet enchaînement, il y a la possibilité de faire jouer notre compréhension. Je peux me dire : « C'est juste une tasse ! Hé, qu'est-ce que tu fais ! Il y a d'autres tasses dans ce monde ! ». On peut raisonner et se dire : « Écoute, tu deviens stupide ! C'est un attachement qui relève de la stupidité ! ». Partout, dans le processus de l'attachement, on peut couper. Quand on connaît les moyens du dhamma, on peut couper très tôt. Au moment où je vois la tasse pour la première fois, il y a une fascination qui s'élève. Je peux déjà remarquer dans mon esprit que je suis pris par la fascination. « Détends-toi, c'est juste une tasse ! C'est juste un objet impermanent, un objet qui est périssable et tu t'attaches à quelque chose qui ne peut pas donner le bonheur véritable ». Grâce à cette réflexion, je

lâche tout de suite.

Si je suis déjà allé plus loin par manque de vigilance tout au début, que j'ai déjà acheté cette tasse et que je l'ai ramenée à la maison, alors je peux me rendre compte : « hé, tu es un pratiquant du dhamma et tu t'attaches à une tasse » et je me dis : « Bon OK, tu as de l'attachement, la meilleure chose que tu puisses faire maintenant, c'est de faire l'offrande de cette tasse, d'en faire cadeau à quelqu'un. De cette manière, tu transformes ton attachement en générosité et tu peux donc te défaire de ton attachement, tu peux même en faire un acte positif ».

Mais si je suis déjà allé très loin et que je suis devenu dépendant de ma tasse, à ce moment-là, il me faut une cure de sevrage ! Il faut que, de toutes mes forces, je me dise : « Cela ne va pas, tu dois retrouver ta liberté, tu dois faire un voyage sans cette tasse ». Je vais dire : « OK, je laisse ma tasse à la maison et je vais essayer pendant deux ou trois semaines de boire dans une autre tasse » et quand je reviendrai, j'aurai alors développé un peu plus de liberté en moi. Quand on est déjà devenu dépendant d'un objet ou d'une personne, l'effort à fournir pour s'en défaire doit être plus fort qu'au début.

Au début, c'était juste une petite saisie qu'il aurait été très facile à lâcher, avec quelques petites contemplations sur l'impermanence et sur le fait que cet objet ne peut pas donner un véritable bonheur, parce que l'attachement entraîne toujours la souffrance. Tout au début, c'est facile à lâcher, mais quand la dépendance s'installe, cela devient très difficile.

La peur de la séparation

La tasse dans notre exemple pourrait être notre copine ou partenaire, nos parents, notre voiture, et vous voyez comment il est difficile de retrouver sa liberté quand nous sommes devenus aussi dépendants. Cette liberté est précieuse, parce que sans elle, nous allons être poussés à faire beaucoup d'actes pour obtenir, garder, protéger cet objet et pour défendre sa perte et sa destruction. À cause

de notre saisie, de notre désir, nous allons nous efforcer de refouler tout ce qui pourrait être un danger pour moi et mon objet. Nous allons faire en sorte de nous coller encore plus à cet objet pour devenir inséparables.

Une tension s'installe, la force de l'attachement entre moi et l'objet, une bataille qui vise à garder cet objet dans mon territoire et à éviter toutes les forces qui pourraient être nuisibles à cette relation entre moi et mon objet. Il y a une peur qui s'installe, celle de perdre cet objet, d'en être séparé. Cela fait partie de la définition du désir. Le désir va avec la peur d'être séparé, parce que **c'est déplaisant d'être séparé de son objet aimé.**

Dans cet attachement, nous allons loin pour protéger notre relation privilégiée avec cet objet. Nous allons développer une agressivité contre tout ce qui pourrait s'interposer entre nous et l'objet, tout ce qui pourrait voler cet objet ou le détruire. Donc, nous allons commettre des actes violents au niveau du corps, de la parole et de l'esprit pour défendre notre objet et peut-être même pour détruire l'ennemi qui veut nous le prendre. Vous pouvez voir comment nous pouvons aller très, très loin dans l'agressivité à cause du désir.

Le désir-attachement comme base de toutes les émotions

Quand on regarde de près, on peut dire que toutes les peurs dépendent du désir (c'est-à-dire le désir d'obtenir quelque chose et la peur de ne pas l'avoir). On peut dire qu'un esprit agité, c'est le signe d'un désir, d'un attachement. Sans attachement, on ne peut pas avoir un esprit agité. L'agitation est le résultat d'un attachement à une pensée et ensuite à une autre. **Il y a toujours de l'attachement dans un esprit agité.** Il ne peut pas y avoir la colère, l'aversion sans le désir. Quand il y a la colère, il doit y avoir le désir quelque part aussi. J'ai envie d'être tranquille, donc je suis en colère contre tous ceux qui me perturbent. J'ai envie d'être riche, donc je suis en colère contre ceux qui volent des objets. Là où il y a une colère, il y a toujours de l'autre côté un désir.

On peut aussi dire qu'il n'y a pas d'orgueil sans désir. Qu'est-ce que l'orgueil finalement ? On va le voir plus tard, mais l'orgueil c'est l'attachement à soi-même. L'objet de l'orgueil c'est moi, ma renommée, ma réputation, mes qualités. C'est donc le désir, la fascination envers ce qu'on pense être une qualité en soi-même. Nos propres qualités deviennent un objet d'attachement. Et toutes les autres réactions, comportements de l'orgueil ne sont que la suite, la conséquence de cet attachement à soi-même.

C'est pareil pour la jalousie, l'envie. Il n'y a pas de jalousie sans attachement à quelque chose. Il faut être attaché à un objet, à une qualité, à une idée. Nous pouvons être jaloux de quelqu'un qui a déjà obtenu cet objet, qui en a plus que nous, qui a une qualité que nous n'avons pas. Donc il y a toujours l'attachement, le désir, à la base de la jalousie.

L'avarice

Si on vit dans cet état de toujours vouloir avoir, on va accumuler plein de choses. Je ne vais pas avoir juste une seule tasse, je vais avoir dix tasses, vingt tasses, trente tasses, je vais avoir une collection de tasses, pour que, chaque jour j'aie une nouvelle tasse. Donc là, j'accumule des choses, plein d'objets, des honneurs, des histoires, des mémoires à raconter, des aventures, j'accumule tout ce qui est important pour moi et je m'identifie à tout cela. Cela constitue mon territoire, le territoire de mes objets, de mes souvenirs, de mes amis, etc. Je suis tellement attaché à ce territoire, à ce qui est à moi, que je ne vais pas facilement partager tout cela, parce que je le désire.

Il faut lâcher pour pouvoir donner, pour pouvoir partager. Je ne suis pas capable de partager facilement parce que je suis dans le désir. C'est ce qu'on appelle l'avarice. L'avarice, c'est de toujours garder toutes ses possessions pour soi-même et ne pas les partager avec les autres. Quand on arrive à partager ses possessions, le désir n'est pas si fort que cela ; c'est déjà un bon signe. Si je ne peux pas partager, l'attachement est vraiment fort. Il faut comprendre que chaque fois que je donne quelque

chose, je prends un risque parce que quand je le donne, je n'ai plus cet objet avec moi, il y a un trou qui est créé dans mes possessions. Le risque c'est que, tout à coup, un désir s'élève en moi que je ne pourrai pas exaucer, parce que je ne possède plus l'objet en question.

Quelqu'un qui est dans le désir, essaie toujours d'avoir tous les moyens à sa disposition pour n'importe quel désir, pour pouvoir tout faire et ne jamais expérimenter la souffrance de ne pas pouvoir satisfaire un désir. Par contre, quand je donne, cet objet n'est plus à moi. Il n'est plus disponible et il se peut que, lorsque j'aurai donné ma trentième tasse, il m'arrivera de vouloir boire une boisson qui ne se boit que dans cette tasse et alors, je n'aurai plus cette tasse ! Cela arrive assez souvent.

Déjà toute notre maison est pleine de choses, mais je pense : « Peut-être que ce bout de ficelle pourrait me servir un jour. Si jamais mon mari arrive et le jette, je vais le gronder parce que cela pourrait servir un jour ». Cela, c'est une situation typique de peur : rencontrer une situation où l'on manquerait de quelque chose que l'on avait déjà dans son territoire. Maintenant qu'on ne l'a plus, c'est encore plus grave que de ne l'avoir jamais eu. Tout le samsara est construit sur ce souhait d'éviter une situation où l'on n'aurait pas ce qui pourrait combler ses désirs. On se prépare à avoir toujours quelqu'un à côté de soi, ses petites choses, tout cela pour pouvoir gérer toutes les situations.

L'inséparabilité de la saisie et de l'ignorance

L'ignorance et le désir vont ensemble dans l'attachement aux choses. On ne voit pas que leur valeur est complètement relative et que les objets et personnes ne donnent pas un bonheur véritable. Chaque attachement devient un obstacle à la sagesse, parce que notre vision devient limitée. On ne le voit pas et on n'utilise pas sa liberté, mais on crée par ignorance une dépendance. Saisie et ignorance vont toujours ensemble, on ne peut pas les séparer. **Au moment où l'on saisit, on est déjà dans l'ignorance.** Plus on saisit, plus on est dans l'ignorance. Quand on continue dans cet

enchaînement de saisies, l'ignorance va augmenter. Au début, on avait l'impression qu'avec peu de choses on était content, on pouvait même être content tout seul. Mais, une fois qu'on s'est habitué à être toujours avec quelqu'un, toujours avec ses objets, on tombe dans l'ignorance d'avoir besoin de ces objets pour vivre. Donc l'ignorance augmente.

Plus on s'identifie, plus on est dans l'ignorance et plus on est dans la dépendance. Le comble de la souffrance et de l'ignorance, c'est de penser que tous ces objets vont procurer du bonheur, alors qu'ils ne nous donnent finalement que de la souffrance, parce que nous devons les obtenir et les défendre. Dans cette optique, la pire des choses à faire va être de lâcher, se détendre et se libérer de cet attachement. **Pour quelqu'un qui est dans l'attachement, c'est effrayant d'entendre parler du lâcher-prise.** C'est le pic de l'ignorance, parce que là on est complètement à l'inverse des choses. Nous avons peur de tout ce qui nous libère et nous sommes attachés à tout ce qui nous donne de la souffrance.

Question : Le fait que vous ayez des habits de moine, que vous soyez attachés aux habits, attachés aux pujas, attachés aux prises de refuge, etc.. Il y a aussi beaucoup d'attachements dans le rituel, dans tout ce que propose le bouddhisme ?

Il y a beaucoup d'attachements sur le chemin et on travaille avec. Bon, je porte ces habits, mais je ne les porte pas par désir, mais pour vous! On porte ces habits uniquement pour montrer : « Là il y a des gens qui pratiquent le dhamma ». En ce qui me concerne, je me contenterais de porter d'autres habits ! Mais, il peut arriver aussi quelquefois que j'aie d'autres attachements ; je vois, par exemple : « Ah oui, ils m'ont mis une tasse pour que je boive un peu d'eau chaude pendant l'enseignement. Ils ont bien réfléchi, je suis un lama important ! ». Il y a des attachements comme cela qui se font et on doit travailler dessus.

Mais, en général, les attachements sont beaucoup moins importants quand on mène une vie simple, soit laïque, soit monastique. On fait déjà preuve de moins d'attachement aux objets extérieurs. Par contre, à l'intérieur,

on peut être encore attaché à la renommée, etc.. C'est à chacun de regarder dans son esprit. D'un point de vue extérieur, **on peut posséder plein de choses sans y être attaché**. Le fait d'avoir plein de choses, en soi, n'est pas un signe d'attachement. Le signe de l'attachement, c'est quand tu prends quelque chose à quelqu'un. Là, tu vas vite voir s'il y est attaché ou non.

Aussi, quand quelqu'un d'autre a besoin de quelque chose, tu peux voir si tu es vraiment attaché, selon que tu es prêt à le lui donner ou non. **Si tu souffres quand tu es séparé d'un objet, c'est le signe de l'attachement**. Si tu ne souffres pas, il n'y a pas de problème. En ce qui concerne l'intérieur, chacun est témoin de son propre état d'esprit. On ne peut pas témoigner de l'état d'esprit de quelqu'un d'autre, parce qu'on ne connaît pas ses pensées, ses motivations.

Question : Est-ce qu'il n'y a pas une difficulté pour les débutants - parce que nous sommes quand même tous dans l'attachement - pour trouver notre propre bonheur et éviter la souffrance ? Est-ce que cela va se transformer sur le chemin et comment ?

L'attachement au bonheur est d'abord quelque chose de personnel, mais on partage cela avec tout le monde. Au moment où l'on se rend compte que ce souhait est partagé, la vision devient plus large et panoramique. On inclut de plus en plus d'êtres. En même temps, on voit que tous les êtres partagent ce souhait d'éviter la souffrance. Là, ce n'est pas seulement moi. Je commence à travailler pour le bonheur de tout le monde et pour que tout le monde puisse éviter la souffrance. Plus je travaille dans ce sens, plus je vois que ma souffrance n'est pas si forte que cela.

Il y a des gens, beaucoup d'ailleurs, dont la souffrance est plus grande que la mienne. Il y a alors un mouvement vers l'autre qui devient, sur le chemin, de plus en plus fort. Notre souffrance est souvent oubliée. Certaines fois, elle est vue comme n'étant pas importante, d'autres fois, elle est juste acceptée. On est même prêt à prendre sur soi une petite souffrance pour pouvoir accomplir le bien d'un groupe plus vaste. On se

donne de plus en plus et on est de moins en moins concerné par soi-même. De cette façon, on va jusqu'à l'oubli de soi-même.

C'est tout un chemin, il y a des situations où l'on y arrive déjà et d'autres moments où l'on est très concerné par soi-même, mais en général, sur le chemin il y a une diminution des saisies personnelles, de vouloir son propre bonheur. Beaucoup plus tard, on arrive même à voir qu'entre souffrance et bonheur, il n'y a pas une telle différence, que ce sont pour la plupart des jugements assez personnels. Ce qui est désiré par l'autre peut être non désiré par moi, etc. On arrive ainsi à équilibrer un peu, on ne se laisse pas prendre par les jugements.

Encore plus tard sur le chemin, on voit que la nature de l'expérience de la souffrance est la même que celle de la joie, du bonheur. C'est la réalisation de la vacuité de chaque expérience - c'est pour plus tard - et là vraiment, quand on peut rester dans cet état de reconnaissance de la nature ultime de toute chose, on appelle cela « la saveur unique », un état très haut de réalisation. Là, on n'a plus peur des souffrances, et l'on n'est pas non plus attaché au bonheur, parce que l'on voit le goût, la saveur unique de chaque expérience.

Question Et par rapport à l'attachement aux personnes ?

L'attachement aux personnes est normalement l'attachement le plus fort. Dans ce cas, se défaire de l'attachement ne veut pas du tout dire détruire l'amour. Il faut faire une différence entre amour et attachement. Se défaire de l'attachement, c'est se défaire de cette saisie, cette prise sur l'autre et la transformer en amour. Dans une relation d'attachement, si je ne donne pas de liberté à l'autre, ce n'est pas de l'amour. Je veux quelque chose de cette personne. Elle n'est pas libre, moi non plus et finalement la souffrance va en être le résultat. Pour que cette relation puisse continuer de manière positive, il faut lâcher cette saisie pour donner l'espace à l'amour.

L'amour est un soutien, il offre, il se donne, mais il ne saisit pas l'autre comme un objet de gratification pour soi-même. Ceux qui pratiquent cette ouverture, qui sont dans cet amour, vont être alarmés dès qu'il y a une saisie sur l'autre qui se manifeste dans leur esprit. Ils vont se détendre davantage et dans cette ouverture, ils pourront retrouver leur amour qui était le point de départ de la relation.

L'ennui

Il y a deux obstacles principaux dans la méditation et sur le chemin du dhamma : l'ennui et la solitude. L'ennui c'est le sentiment de : « Que pourrais-je faire pour me distraire? Qu'y aurait-il comme objet là, maintenant, qui pourrait me fasciner, me stimuler un peu, me sortir de cet ennui, de ce trou dans lequel je suis ? ». Il y a un désir.

Si vous trouvez l'ennui dans votre méditation, c'est un signe clair, à cent pour cent, que vous êtes dans la saisie, vous cherchez une distraction. Il n'y a pas d'ennui si vous ne cherchez plus de distraction. Quand vous vous contentez de l'état présent tel qu'il est, il n'y a plus d'ennui, tout est très bien. On ne cherche plus, on est très bien, on est détendu, il n'y a pas cet esprit qui cherche à voir toutes sortes d'objets de fascination.

Le sentiment d'avoir envie de quelque chose, d'avoir envie que quelque chose se passe qui pourrait nous faire sortir de l'ennui, c'est l'expression de la volonté de fuir un vide qui est en nous. Il y a quelque chose de creux, un manque qui doit être comblé par l'extérieur. On cherche des idées, des plans, des fascinations, des objets qui pourraient combler ce vide, ce manque. Si l'on peut se détendre dans cette sorte de vide, de manque, on découvrira une ouverture toute simple, une détente où il n'y a plus rien à chercher, il n'y a pas ce vide, cette soif, cette faim, ce désir de vouloir obtenir quelque chose. On est bien dans sa peau, on est bien dans la méditation, on n'est plus dans l'attachement.

Le Bouddha utilisait souvent le terme « soif » pour le désir. Quand on est dans une attitude mentale de soif, on n'est pas satisfait. On cherche. Et cela, c'est le samsara. Dans la méditation, nous touchons le fond du samsara, l'ennui. L'ennui c'est : « Je dois agir, je dois penser pour ne pas m'ennuyer ». Si on arrive à travailler avec l'ennui, on n'a pas besoin d'agir, de chercher à se distraire, etc, parce qu'on n'a plus peur de l'ennui. La peur de l'ennui est un des plus grands obstacles dans la méditation. On n'a pas envie de s'asseoir et de s'ennuyer. On essaie peut-être de se distraire avec plein de visualisations, des récitations de mantras, etc, pour occuper l'esprit, mais on ne peut pas éviter l'ennui, parce que même les récitations et les visualisations sont toujours répétitives, on fait toujours la même chose, et c'est exprès.

On ne peut pas éviter l'ennui, il faut le rencontrer, sinon on ne va jamais sortir du samsara. Il faut traverser l'ennui pour sortir de l'autre côté qui est la détente. **Au moment d'une détente véritable, il n'y a plus d'ennui. L'ennui lui-même ne dure qu'un instant, n'est qu'une pensée.** Au moment où l'on arrive à se détendre, il n'y a plus d'ennui. Si nous sommes dans l'ennui, c'est un signe que nous n'arrivons pas à nous détendre. L'ennui est un signe de tension dans l'esprit.

La solitude

Le deuxième obstacle est le sentiment de solitude, d'être seul. Seul, c'est-à-dire séparé. On se sent séparé de l'autre et cette solitude cherche à être comblée par le contact, par la communication, on cherche à se fondre avec une autre personne, on cherche à s'unir. Derrière le désir sexuel, il y a aussi la solitude, cette solitude qui cherche à être comblée par le contact avec quelqu'un d'autre. On cherche à sortir de sa prison de « moi, tout seul » par le contact avec quelqu'un d'autre.

Mais, cela ne marche pas, parce que, même dans le contact avec les autres, à deux ou dans un groupe, on peut se sentir plus seul que tout seul. Peut-être que là, maintenant, dans cette salle, il y a des gens qui ne se sont jamais sentis aussi seuls. Le contact, le fait d'être avec quelqu'un,

cela ne veut pas dire que nous allons arriver à dissoudre notre solitude. Il faut une ouverture, un lâcher-prise.

Quand deux personnes se rencontrent et qu'il y a cette détente, qu'il y a cette ouverture qui s'installe à cause du contact, le sentiment de la solitude disparaît. Quand deux personnes se rencontrent et qu'il n'y a pas cette ouverture, qu'il n'y a pas ce lâcher-prise, les deux vont se sentir très seules l'une avec l'autre. Il s'agit d'apprendre à s'ouvrir, d'apprendre à se détendre. Quand nous sommes détendus (c'est une expérience de Samatha), nous nous sentons unis avec tout le monde, nous n'avons pas besoin d'une autre personne pour nous détendre. Nous allons donc **apprendre à nous détendre tout seul**.

Se sentir seul est un autre signe certain, comme l'ennui, d'être tendu. On est dans la recherche d'une ouverture, mais on n'est pas encore arrivé à se détendre. Là aussi, comme pour l'ennui, avec la détente, la solitude disparaît. Donc, au lieu de chercher ailleurs, quand on se sent seul - le sentiment d'être seul, cela peut être tous les jours - il faut se dire : « Il faut que je me détende davantage, c'est seulement une question de détente, c'est seulement là que je vais trouver le sentiment de ne plus être seul, je vais sortir de l'ennui et je vais pouvoir vivre seul ou avec les autres, peu importe ; je peux être seul et je peux être avec les autres. Je vais rester dans la même ouverture dans n'importe quelle situation ».

Les qualités du désir

Nous avons maintenant vu l'essentiel en ce qui concerne le désir. Il y aurait encore beaucoup à dire parce que c'est le moteur du samsara. On pourrait décrire tout le samsara en prenant le désir comme le point de départ. **Le désir est l'expression vitale de notre attachement.** Nous avons vu comment le désir mène à la souffrance.

Il y a aussi les qualités inhérentes du désir : la créativité, la curiosité, l'intérêt ; elles sont le moteur de beaucoup d'activités. Quand l'attachement est purifié, ces qualités peuvent se manifester d'une manière pure, il ne reste que des qualités. Le désir est juste une émotion, un mouvement mental. Quand l'émotion n'est pas saisie, il ne reste que ses qualités inhérentes, ce qu'on appelle les qualités éveillées.

C'est pareil pour toutes les émotions. Toutes les émotions ont, dans l'état confus actuel, la souffrance comme résultat immédiat. Mais, sans saisie, dans l'état éveillé, ces mouvements d'esprit se révèlent comme étant des sources de sagesse, des énergies de sagesse.