

## **Le professeur ?...**

.....La pratique ne consiste pas à prendre des grands airs, à prétendre que l'on est arrivé quelque part, que l'on est irréprochable, vierge de toutes fautes, au-dessus des émotions, ou que l'on ne commet pas d'erreurs. Elle consiste à être réel, authentique, à ne s'agripper à rien et, par-dessus tout, à ne pas faire de mal, à agir avec intégrité, honnêteté et chaleur.

Il peut être très instructif d'observer la manière dont les différents enseignants présentent le dharma <sup>1</sup>, car il n'existe pas de meilleure ni même de bonne façon de le faire. En examinant divers professeurs, vous finirez par constater que l'on ne peut raisonnablement être vrai envers soi-même et sa propre voie si l'on se contente de les imiter ou de les révéler, bien que cela puisse être le cas au début et qu'il ne s'agisse pas en soi d'une mauvaise chose. En revanche, si ce sont de bons enseignants, ils n'encourageront pas votre dépendance, mais vous presseront de trouver votre propre voie, de parvenir à votre propre compréhension à travers une pratique continue, en laissant la vie être votre professeur, sans cesser de travailler avec eux ou avec d'autres collègues. Dans ces dernières paroles adressées au Sangha <sup>2</sup>, le Bouddha lui-même aurait insisté sur ce point: « Soyez votre propre lampe. »

Et vous constaterez en définitive que, si la vie est le vrai professeur, alors tous ceux qui participent à votre vie deviennent également vos professeurs, et que chaque moment, chaque fait, sont des occasions de pratiquer et de voir sous l'apparence des choses, derrière vos propres tendances à réagir, à vous contracter et à vous fermer émotionnellement - en particulier quand tout ne va pas dans «votre sens », mais également quand il semble que ce soit le cas. Et derrière vos tendances à penser parfois que vous êtes quelqu'un, à vous acharner à devenir quelqu'un ou à prétendre que vous l'êtes; dans les moments où vous savez que vous n'êtes personne, ou vous commencez à avoir peur de n'être personne, et où votre ambition fait de cet objectif son objet de statut spirituel et d'accomplissement.

Pour toutes ces raisons, et pour beaucoup d'autres encore, vos professeurs de pleine conscience les plus puissants pourraient donc être votre époux ou votre compagne, vos enfants, vos parents, d'autres membres de votre famille, vos amis, vos collègues, de parfaits étrangers, une contractuelle, un agent au poste de péage, les gens qui vous détestent profondément, n'importe qui. Et, bien entendu, il en va de même pour tout ce qui vous arrive. Rappelez-vous ce que nous avons dit au chapitre précédent: avec la motivation appropriée, il n'y a pas d'obstacles à la pratique, seulement l'apparence d'obstacles. Tout soutient l'éveil quand on est prêt à se laisser éveiller en renouant avec ses sens. Tout. Mais il faut un cœur vaillant, et un esprit capable de voir la folie de l'attachement à quoi que ce soit.....

### Notes

1 : l'enseignement de Bouddha

2 : l'ensemble des pratiquants