

Donner - recevoir

Il n'y a pas de grandes choses dans la vie ; la vie consiste en petites choses. Mais si vous savez vous réjouir en elles, vous les transformez en grandes choses. Entre les mains d'un bouddha ou d'un Jésus, même l'eau ordinaire devient du vin. Vous pouvez vous enivrer d'eau pure : cela dépend de la manière dont vous buvez.

Donner est l'une des six perfections (Pāramitā) enseignées par le Bouddha. Elle est appelée perfection parce que cette action est motivée par l'intention d'atteindre la libération du samsara (« aller au-delà ») et pour venir en aide à tous les êtres vivants. Il existe trois types de don : le don de choses matérielles, le don du dharma et le don de la non-peur.

Quand nous pensons à l'action de donner, nous concevons d'abord donner des biens à une ou plusieurs personnes mais nous pouvons aussi donner quelque chose à quelqu'un afin de lui apporter un peu de bonheur ou de réconfort ou encore pour l'aider à traverser une situation difficile. Nous pouvons également donner spontanément une partie de notre temps. Donner ne serait-ce qu'un peu de temps peut avoir une valeur inestimable pour celui qui se confie à nous dans un moment difficile. Parfois, une simple présence muette, auprès de quelqu'un qui souffre peut être d'un grand réconfort. Qui n'a pas une fois pris dans ses bras un ami en situation pénible pour l'encourager à rebondir ? Une écoute attentive permet également à cet ami de déposer sa détresse, son souci, sa souffrance. Le simple fait d'être entendue peut lui être d'un grand réconfort. Et si nous faisons de telles actions avec un esprit d'éveil (菩提心 Pútíxīn ou Bodhicitta), cela devient une puissante pratique spirituelle. En fait l'action de donner peut prendre une multitude de formes.

Pour combler la totalité de l'être humain, il faut considérer ses deux aspects : un est comblé par la méditation, l'autre par la prière. Si on ne s'accroche qu'à l'un ou à l'autre, on reste diminuer de moitié. Donner-recevoir crée un pont : c'est à la fois une méditation et une prière.

Donner ne peut se produire que si quelqu'un à qui donner existe sur notre chemin de vie. Et pour que donner soit possible il faut que ce quelqu'un accepte de recevoir. Dans notre cas, nous donnons avec une intention vertueuse et non pas pour se défaire d'un objet ou pour avoir de l'influence sur celui qui reçoit. Apprendre à recevoir est souvent plus difficile qu'apprendre à donner. Étrangement, accepter de recevoir demande un état d'esprit particulier, pourquoi? Voici quelques situations qui illustrent cette difficulté.

- Nous *pensons* que, dans notre situation, nous ne pouvons pas recevoir, parce que nous sommes assez fort et autonome ou que nous sommes suffisamment nantis et que nous pouvons décliner la proposition.
- Nous *pensons* qu'accepter de recevoir dévoile en nous une fragilité ou une faiblesse.
- Nous *pensons* que nous ne sommes pas dignes de recevoir quoi que ce soit venant de qui que ce soit ou que nous n'en valons pas la peine.
- Nous *pensons* que recevoir implique d'être par la suite redevable à celle ou celui qui donne.
- Nous surestimons notre capacité à surmonter les obstacles et refusons alors toute aide, en pensant : "Je me débrouille très bien tout seul!"
- Etc.

Dans tous les cas, cette attitude ne tient pas compte de l'intention de celui qui donne. Ici l'action de rejeter le don d'autrui fait que le donneur va réitérer sa proposition plus souvent encore et finalement nous nous coupons de toute aide quelle qu'elle soit. Elle peut aussi bien créer une expérience inverse, c'est-à-dire que notre générosité sera également refusée. Et finalement les effets collatéraux du non-recevoir priveront le donateur de sa possibilité de pratiquer le don et nous privera des bienfaits de recevoir que nous n'imaginons même pas. Recevoir, c'est donner l'occasion à l'autre de pratiquer le don.



Gratitude envers celles et ceux qui m'ont appris à recevoir, en pratiquant la perfection du don.

Le don du dharma

Il existe de nombreuses manières de donner le dharma. Si, avec une bonne motivation, nous n'enseignons qu'un seul mot de dharma à autrui, nous donnons le dharma. Cela sera bien plus bénéfique que n'importe quel cadeau matériel parce que les biens matériels n'aident les gens que pendant cette seule vie, alors que le don du dharma les aidera dans cette vie et dans toutes leurs vies futures. Il existe beaucoup d'autres façons de donner le dharma – par exemple en dédiant notre vertu afin que tous les êtres vivants puissent jouir de la paix et du bonheur, ou en murmurant des mantras à l'oreille des animaux.

Le don du courage ou de la non-peur

La troisième chose à donner est plus psychologique et peut surprendre ; le don de l'absence de peur, le don d'intrépidité, de courage et de confiance. Beaucoup de gens sont inquiets et anxieux, tendus, jamais à l'aise, ce don est donc très précieux. Dans ce cas, « donner » ne doit pas être pris trop littéralement, la confiance est plutôt éveillée que donnée. Cela vaut pour toutes les qualités positives que l'on peut avoir développées soi-même : on peut les donner, les susciter chez les autres.

La peur de la mort, de la maladie, de la perte de ce qui nous est cher, est universelle. Même de nos jours, les gens craignent, souvent sans raison, d'être volés, agressés, craignent les éléments naturels comme le tonnerre ou les inondations, le feu, la famine, la corruption, l'abandon et l'injustice. L'inquiétude et l'insécurité sont une des caractéristiques de notre époque. Et dans cette ambiance les gens essaient de vivre, travailler, respirer. Les gens ont peu de confiance l'un en l'autre, peu de confiance en la vie même, et en eux-mêmes.

Le manque de vraie confiance en soi que l'on remarque chez beaucoup de gens de nos jours vient souvent de quelque forte émotion dont ils ne veulent pas faire l'expérience, mais qui essaie néanmoins de se manifester, ce dont ils sont à moitié conscients. Quand on la sent

s'élever, on fait l'expérience d'une sensation désagréable qu'on appelle anxiété. Comme toute forme de peur, l'anxiété est une émotion défavorable que l'on doit résoudre. Pour cela on doit reconnaître et confronter l'émotion sous-jacente, quelle qu'elle soit. On peut alors avoir besoin d'un ami spirituel pour nous aider à identifier ce qui essaie d'émerger au niveau du conscient, pour nous rassurer que nous pouvons y faire face, qu'il n'y a rien à craindre. Une fois confrontées, ces émotions perdent leur pouvoir et certaines d'entre elles se révèlent même être positives. Mais, qu'elles soient négatives ou positives, l'énergie investie en elles doit être intégrée dans notre vie consciente et dans notre personnalité.

Ceux qui pratiquent la méditation sauront que de temps en temps une expérience de peur profonde s'élève. Au début, cela peut être quelque chose qui vient de notre enfance, ou même plus tôt, mais à un certain stade - du moins chez certaines personnes - une peur bien plus primordiale s'élève ; non la peur de quoi que ce soit en particulier mais une peur qui vient des profondeurs de l'être, des racines de l'existence. Cette peur aussi doit être confrontée et surmontée.

Dans les sôûtras du Mahayana, le bodhisattva ne donne pas seulement l'absence de peur mais la confiance en soi, les encouragements, l'inspiration. Dans la Précieuse Guirlande, Nagarjuna dit : « Tout comme les fermiers se réjouissent quand les nuages porteurs de pluie s'amoncellent, ainsi, celui qui réjouit les êtres quand il les rencontre est bon. » Ainsi il est important de rendre les gens heureux, non de façon frivole, mais en suscitant une joie sincère, ce qui veut dire en les aidant à confronter leurs peurs et leurs anxiétés. Si l'on prend plaisir à exciter la peur dans les autres, cela montre un désir d'avoir du pouvoir sur eux, mais si l'on veut simplement les rendre heureux, cela suggère le contraire : que l'on se donne à eux au lieu d'essayer de les contrôler à ses propres fins.

« L'armure » du bodhisattva est sa motivation, qui est mise à rude épreuve, dans un travail personnel à deux ou quand on organise une retraite par exemple. Beaucoup de gens arrivent avec toutes sortes d'idées et d'attentes différentes, et toutes sortes de tempéraments. En établissant simplement le programme de la retraite, on agit de façon harmonisante et intégratrice, où que l'on soit, à la maison, au travail ou en vacances. Bien sûr, toutes sortes d'autres forces et facteurs auront aussi leur effet, qui peut aller à l'encontre de notre influence, mais malgré tout, elle est là.

Nous pouvons concevoir être pleinement à notre place dans la Vie, que se soit en tant que gardien de ses portes (méditation) ou de divinité faisant des offrandes (prière), ou autre, selon le mythe que nous essayons de réaliser dans notre vie, mais tant que l'on fait un effort spirituel, nous aurons notre place dans la Vie.

雷宓諧 dit Michel

© Reproduction autorisée avec mention de l'auteur Michel Martorell et de l'origine
www.institut-wanxiang.com