

## NOTIONS CLÉS

# VIVRE LIBRE

Par Lama Puntso. Photos © DKL Media - Nybou

L'adolescence est un moment délicat de transformation, mais elle est également une période pleine de ressources et de nouveaux potentiels qui donnent les moyens de faire des choix de vie pertinents. J'ai pu éprouver cela dans l'animation de « Stages ados : vivre libre » menée dans le cadre d'un centre d'étude et de méditation bouddhique<sup>(1)</sup> : entre dix et vingt ados, durant cinq jours avec plusieurs animateurs. En nous inspirant de l'enseignement du Bouddha avec une animation adaptée, nous donnons aux ados les moyens de comprendre leur situation et leur environnement, de réfléchir par eux-mêmes. Objectif ? Trouver ensemble les ressources pour pouvoir faire des choix bons pour eux tout en considérant les autres.

### QUELQUES REFLETS DE CES STAGES

Il y a chez les ados qui participent à la fois une faim de sens et un besoin de concret. Les trois entraînements sont une bonne porte d'entrée. Dans notre contexte, ces trois entraînements peuvent se définir comme suit :

- **L'éthique** : une manière d'organiser sa vie, le cadre qui nous permet de grandir de façon juste.
- **la méditation** : un ensemble de méthodes qui pacifie l'esprit. Elle ouvre à un autre mode de connaissance, l'actualisation du potentiel présent en chacun.
- **le discernement** : la capacité de réfléchir par



> **Lama Puntso** a accompli sept années de retraite traditionnelle d'étude et de méditation sous la direction de Guendune Rinpoché, maître de méditation. Il est enseignant depuis une vingtaine d'années et intervient aussi en milieu professionnel. Il donne régulièrement des conférences publiques. Il est responsable spirituel du centre Dhagpo Bordeaux.

soi-même, de comprendre ce qui est en jeu dans les situations, de devenir autonome.

Ces définitions sont bien sûr partielles par rapport à la tradition, mais elles forment un socle pour permettre aux ados de clarifier leur esprit et d'apprendre à agir dans le monde qui est le leur. Jigmé Rinpoché dans son livre *Vivre libre, conseils aux adolescents*<sup>(2)</sup> explique : « Il est important de se dépasser, de traverser les situations de la vie pour en faire quelque chose de bon pour nous. (...) Il n'est pas nécessaire de subir. Et même si nous sommes adolescents, nous pouvons toujours trouver un

moyen qui nous aide à aller au-delà de la situation. Bien sûr, il est possible de rester passif et d'attendre que passe la difficulté, mais souvent, dans ces cas-là, rien n'arrive. Le seul obstacle qui nous empêche de trouver la méthode juste, en nous-même, c'est notre manque de clarté, c'est notre esprit qui est dans la confusion. » Voilà notre état d'esprit et les trois entraînements sont ce moyen qui nous aide à aller au-delà de la situation.

### L'ÉTHIQUE

Nous élaborons en petits groupes les règles du stage par espace et par activité : comment allons-nous vivre les repas, les activités, les dortoirs, etc. ? Qu'est-ce qui est possible et qu'est-ce qui ne l'est pas ? En quoi ces règles servent le processus de découverte dans lequel nous serons pendant cinq jours ? Dans un premier temps, on retrouve les classiques comme « Il

(1) Il s'agit des stages ados menés à Dhagpo Kagyu Ling (voir le site pour plus d'information : dhagpo-kagyu-ling.org)

(2) *Vivre Libre, conseils aux adolescents*, éditions Dzambala



faut respecter l'autre ». Nous creusons : qu'est-ce que le respect ? Au fil des discussions nous établissons notre *vinaya* (règles de conduites) à nous. Ensuite, chaque matin nous reprenons ensemble les règles d'un des espaces pour voir si elles font sens ou non, si elles ont été respectées ou non.

Discussions sur la transgression, le sens des règles, la façon de les vivre. Le cœur de cette dynamique est de comprendre que le cadre permet la créativité, la règle est au service de ce que nous voulons construire ensemble, elle autorise un processus, de la confiance, elle donne de l'espace. Le but est que chacun puisse comprendre la nécessité des cadres de la vie quotidienne, que ce soit à l'école, entre amis ou en famille.

### LA MÉDITATION

Elle doit être comprise ici dans un sens large : détente et vigilance à décliner au quotidien. Il s'agit d'explorer le rapport aux sensations, aux émotions, à l'agitation et de découvrir qu'un autre mode de relation avec soi-même est possible. Aller à la rencontre des mouvements naturels de l'esprit permet de mieux se connaître et d'apprendre à être plus présent, moins jugeant. Que faire avec l'inquiétude, le stress, la colère, le désir...?

Les exercices de relaxation préparent à l'approche plus directe de la méditation. La méditation entraîne à développer la présence en situation. Ainsi les peurs peuvent être accueillies car on s'y familiarise, on en fait des alliées plutôt que des entraves.

Il n'est pas évident pour un ado d'associer calme et clarté. Nous avançons à tâtons. Méditer en sanskrit se dit *bhavana*, qui signifie à la fois se familiariser et prendre soin. Prendre soin ici consiste à connaître ses fonctionnements pour en être moins dépendant, plus libre. Il faut donc calmer le jeu pour mieux voir ; un défaut devient matériau de transformation dès qu'il est reconnu.

La méditation est alors vécue comme un processus de rencontre avec soi-même afin de découvrir d'autres façons de faire, une autre façon d'être.

### LE DISCERNEMENT

Le discernement est l'axe même des cinq jours du stage. Jigmé Rinpoché encore : « Aller au-delà de l'attitude superficielle avec les amis, les professeurs, les autres en général, nous permet de les comprendre ; si nous comprenons leurs intentions, nous pour-

rons réagir de façon juste. La clé de cette attitude est d'apprendre à regarder l'humain et à le comprendre par nous-mêmes. Une telle compréhension nous donne la liberté de choisir, et cela passe par une exploration et une connaissance de soi. » Cultiver le discernement c'est donner sa chance à un autre mode de connaissance. La connaissance consiste à éprouver, c'est notre façon de vivre les situations, les autres et soi-même. Il s'agit de

trouver le courage de revisiter nos représentations, nos croyances, nos visions par la réflexion, des exercices de mise en situation, des discussions ; pour ce faire la créativité est convoquée. Au fil des cinq jours, une autre perception peut émerger.

**CULTIVER  
LE DISCERNEMENT  
C'EST DONNER  
SA CHANCE À  
UN AUTRE MODE  
DE CONNAISSANCE.**

### NOTIONS CLÉS

Les émotions, le karma, la compassion, l'impermanence sont revisités au moyen de

discussions, d'exercices et d'apports des animateurs. Le karma, par exemple, notion assez abstraite pour les ados, est abordé en termes de responsabilité et d'interdépendance. Comment mes états d'esprit décident de mes actes ? Comment mes actes influencent le monde et me construisent ? Progressivement, un sens se fait.

### UNE DYNAMIQUE

Éthique, méditation et discernement combinés donnent les moyens d'une expérience nouvelle de ce que vivent les ados. Le stage est fondé sur la cohérence entre le discours et ce qui est expérimenté au quotidien. Tout est matériau ! À quoi bon parler de bienveillance si la première parole qui émerge devient support de railleries ? À quoi bon établir des règles de vie sans mettre les transgressions sur la table pour en questionner la motivation ? À quoi bon parler de la détente si le rire n'est pas au rendez-vous ? À quoi bon parler du bouddhisme s'il n'irrigue pas notre quotidien ?

Au fil des années, les retours des ados nous montrent que ces stages sont un laboratoire de recherche dont les découvertes de chacun sont expérimentées dans le quotidien. La voie du milieu est au rendez-vous : vivre libre c'est ni faire ce que l'on veut ni dépendre des situations, c'est être capable de faire les bons choix. ●

## ÊTRE PARENT, ENSEIGNANT : UNE POSTURE UNIQUE



> **Olivier Raurich** a rencontré les grands maîtres tibétains et le chemin bouddhiste il y a une trentaine d'années. Depuis 1992, il est le président de l'association Rigpa France qui diffuse les enseignements de Sogyal Rinpoche. Il continue son travail de traduction et anime des conférences, séminaires et retraites basés sur les enseignements du bouddhisme. À la fois parent et de formation scientifique, il poursuit une carrière d'enseignant en mathématiques en classes préparatoires aux grandes écoles scientifiques.

Propos recueillis et mis en forme  
par **Philippe Judenne & Aymeric Malonga**  
Photos **Stéphanie Lacombe @ Picturetank**

**Regard Bouddhiste : Quelle serait une éducation juste au sens de la philosophie bouddhiste, et comment y décrit-on l'enfant ?**

**Olivier Raurich :** Selon la vue fondamentale du bouddhisme, tous les êtres, et donc tous les enfants, ont une nature profondément bonne. Ils portent en eux tout le potentiel d'épanouissement intellectuel et émotionnel. La graine est déjà là, le travail de l'éducateur est celui du jardinier qui prend soin, arrose, crée un environnement propice à tous les niveaux pour que la fleur grandisse.

**R.B. : Quelle est l'influence du déterminisme familial dans la constitution de l'enfant ?**

**O.R. :** Lorsqu'on naît dans un environnement familial donné, on est comme pré-orienté. Il me semble que le plus important pour un éducateur, c'est d'être éclectique pour ne pas offrir à l'enfant un modèle unique de réalisation. Sinon, on ne permet pas à l'enfant de trouver sa vraie nature. L'école est un exemple probant. Si un enfant est bon en mathématiques, il est considéré. Si ce n'est pas le cas, il sera catalogué comme incapable. C'est très formaté, là où il faudrait offrir à l'enfant des pistes de réussite variées.

**R.B. : Outre l'ouverture à plusieurs modèles, que**

**peuvent mettre en œuvre les parents pour l'épanouissement total de leurs enfants ?**

**O.R. :** Dans le bouddhisme il y a deux qualités capitales qu'on retrouve notamment dans l'éducation. D'abord la *présence*, qui consiste à montrer à l'enfant qu'on est là, qu'il peut compter sur notre amour inconditionnel. Si l'enfant sent qu'il risque d'être délaissé dès qu'il n'est pas comme il faut, il se conformera à un modèle qui ne lui va pas forcément. Il aura peur de l'échec, et ne parviendra pas à s'épanouir. Ensuite, il y a la *qualité d'espace*. On est présent, mais on laisse l'enfant exister sans l'étouffer ni lui plaquer nos projections. Sans quoi, c'est un amour conditionnel qui se transforme vite en chantage affectif. Il faut une structure mais à l'intérieur de celle-ci, une flexibilité permettant d'évoluer est nécessaire, sinon cela relève de la psychorigidité.

**R.B. : Pierre Rabbi a dit que nous habitons une société hors sol. Le contact avec la nature est-il important pour les enfants ?**

**O.R. :** Grandir en milieu rural est formidable pour un enfant. Le contact avec la nature, une

*« Les enfants portent en eux-mêmes tout le potentiel d'épanouissement intellectuel et émotionnel »*