

La nature humaine, la *nature* de Bouddha

Sur spirituelle contournement, relation, et le Dharma

Une interview avec John Welwood par Tina Fossella

Traduction de l'Anglais par Jan Janssen

TF: *Vous avez introduit le terme «contourner spirituellement" il ya 30 ans maintenant. Pour ceux qui ne connaissent pas le concept, pourriez-vous définir et expliquer ce que c'est?*

JW: contournement spirituel est un terme que j'ai inventé pour décrire un processus que j'ai vu se passer dans la communauté bouddhiste où j'étais, et aussi en moi. Bien que la plupart d'entre nous ont sincèrement essayé de travailler sur nous-mêmes, j'ai remarqué une tendance généralisée à utiliser les idées et les pratiques spirituelles de contourner ou éviter d'affronter les problèmes non résolus émotionnels, les blessures psychologiques et les tâches inachevées de développement.

Lorsque nous sommes spirituellement contournant, nous utilisons souvent l'objectif de l'éveil ou la libération de rationaliser ce que j'appelle la transcendance prématurée: en essayant de s'élever au-dessus du côté brut et désordonné de notre humanité avant que nous avons entièrement relevé et fait la paix avec elle. Et puis nous avons tendance à utiliser la vérité absolue pour dénigrer ou de rejeter les besoins relatifs humaines, les sentiments, les problèmes psychologiques, difficultés relationnelles, et les déficits de développement. Je vois cela comme un "risque professionnel" de la voie spirituelle, car cette fausse spiritualité implique un déni de notre situation actuelle karmique.

TF: *Quel genre de danger fait ça représente?*

JW: Essayer d'aller au-delà de nos problèmes psychologiques et émotionnels par les contourner est dangereux. Il met en place une rupture délétère entre le Bouddha et l'humain en nous. Et cela conduit à un cadre conceptuel, type unilatéral de la spiritualité où l'un des pôles de la vie est élevé, au détriment de son contraire: la vérité absolue est favorisée par rapport à la vérité relative, l'impersonnel sur le personnel, le vide sur la forme, de la transcendance sur mode de réalisation, et détachement sur le sentiment. On pourrait, par exemple, essayer de pratiquer le non attachement en rejetant son besoin d'amour, mais cela refoule le besoin souterraine, de sorte qu'il devient souvent inconsciemment agi dans manières secrètes et peut-être nuisible à la place.

TF: *Serait-ce le cas pour un certain désordre dans nos communautés sangha?*

JW: Certainement. Il est facile à utiliser la vérité de la vacuité de cette façon unilatérale: «Les pensées et les sentiments sont vides, un simple jeu des apparences samsariques*, afin de leur payer aucune attention. Voir leur nature vide, et il suffit de couper à travers eux sur le terrain. "Dans le domaine de la pratique spirituelle, cela pourrait être des conseils utiles. Mais dans des situations de la vie de ces mêmes mots pourraient aussi être utilisés pour supprimer ou nier sentiments ou préoccupations qui ont besoin de notre attention. J'ai vu cela se produire sur un certain nombre d'occasions.

*samsarique : adjectif de samsara**

** samsara : les états de l'existence sous l'emprise de la souffrance

TF: *Qu'est-ce qui vous intéresse le plus dans le contournement spirituel ces jours-ci ?*

JW : Je suis intéressé à savoir comment ça joue dans les relations, où *le contournement spirituel* souvent sème la pire des ravages. Si vous étiez un yogi dans une grotte faisant années de retraite en solo, votre blessure psychologique pourrait rester cachée parce que votre attention serait entièrement focalisée sur votre pratique spirituelle, dans un environnement qui ne risque pas de secouer vos blessures relationnelles. C'est dans les relations que nos problèmes psychologiques non résolus ont tendance à se manifester plus intensément. C'est parce que les blessures psychologiques sont toujours relationnel - ils forment dans et à travers nos relations avec nos premiers gardiens.

La blessure de l'homme fondamentale, qui est très répandue dans le monde moderne, se forme autour de ne pas se sentir aimé ou aimable intrinsèquement comme nous sommes. Amour interrompu ou harmonisation inadéquate est choquant et traumatisant pour le système nerveux très sensible en développement de l'enfant. Et comme nous intériorisons la façon dont nous avons été soignés, notre capacité à valoriser nous-mêmes, qui est aussi la base de la valorisation d'autres, est endommagé. C'est ce que j'appelle une «blessure relationnelle » ou la «blessure du cœur. "

TF: *Oui, quelque chose que nous connaissons tous.*

JW: Il ya tout un ensemble d'études et de recherches en psychologie occidentale montrant à quel point la liaison intime et harmonisation aimante - ce qui est connu comme « l'attachement sécurisant » - ont des impacts puissants sur tous les aspects du développement humain. L'attachement sécurisant a un effet énorme sur de nombreux aspects de notre santé, de bien-être, et la capacité de fonctionner efficacement dans la société : comment se développent nos cerveaux, comment fonctionnent notre système endocrinien et les systèmes immunitaires, la façon dont nous gérons les émotions, à quel point nous sommes susceptibles à dépression, comment nos fonctions du système nerveux gèrent le stress, et comment nous nous entendons avec les autres.

Contrairement aux cultures autochtones de l'Asie traditionnelle, moderne éducation des enfants laisse la plupart des personnes souffrant de symptômes d'attachement précaire : la haine de soi, désincarnation , le manque d'enracinement, l'insécurité et l'anxiété chroniques, les mentaux hyperactifs, le manque de confiance de base , et une profonde sens de la carence intérieure . Ainsi, la plupart d'entre nous souffrent d' un degré extrême de l'aliénation et de déconnexion qui étaient inconnu autrefois - de la société , la communauté , la famille, les générations plus âgées , la nature , la religion , la tradition, notre corps, nos sentiments , et notre humanité elle-même .

TF: *Et comment est-ce pertinent pour la façon dont nous pratiquons le dharma*?*

* dharma = chemin spirituel

JW: à l'origine beaucoup d'entre nous, et je m'inclus là - se tournent vers le dharma, au moins en partie, comme une façon d'essayer de surmonter la douleur de nos blessures psychologiques et relationnelles. Pourtant, nous sommes souvent dans le déni ou

inconsciente sur la nature ou la largeur de cette blessure. Nous savons seulement que quelque chose n'est pas juste et nous voulons être libres de la souffrance.

TF: Nous pouvons tourner vers le dharma d'un endroit blessé que nous ne sommes même pas au courant?

JW: Oui. Nous nous dirigeons vers le dharma pour se sentir mieux, mais peut-être sans le vouloir nous abusons la pratique spirituelle comme un substitut pour faire face à nos problèmes psychologiques.

TF: Alors, comment nos blessures psychologiques affectent notre pratique spirituelle?

JW: être un bon pratiquant spirituel peut devenir ce que j'appelle une identité compensatoire qui couvre et protège contre une identité déficiente sous-jacente, où nous nous sentons mal avec nous-mêmes, pas assez bon, ou fondamentalement défaut. Ensuite, bien que nous pouvons pratiquer avec diligence, notre pratique spirituelle peut être utilisée dans le service de déni et de défense. Et quand la pratique spirituelle est utilisé pour contourner nos problèmes humains de la vie réelle, il devient compartimenté dans une zone séparée de notre vie, et reste non intégré à notre fonctionnement global.

TF: Pouvez-vous donner plus d'exemples de la façon dont cela se voit dans pratiquants occidentaux ?

JW: Dans ma pratique de la psychothérapie, je travaille souvent avec les étudiants du dharma qui se sont engagés dans la pratique spirituelle depuis des décennies. Je respecte la façon dont leur pratique a été bénéfique pour eux. Pourtant, malgré la sincérité en tant que praticiens, leur pratique ne pénètre pas complètement leur vie. Ils cherchent un travail psychologique car ils restent blessés et pas entièrement développé sur le plan émotionnel / relationnel / personnel, et ils peuvent agir sur leur blessure d'une manière nuisible.

Il n'est pas rare de parler magnifiquement sur la bonté fondamentale ou perfection innée de notre vraie nature, mais puis avoir de la difficulté lui faire confiance quand les blessures psychologiques sont déclenchées . Souvent, les étudiants du dharma qui ont développé une certaine bonté et de compassion pour les autres sont difficiles pour eux-mêmes pour ne pas atteindre leurs utopie spirituel, et , par conséquent, leur pratique spirituelle devient sèche et solennelle. Ou bénéficié d'autres se transforme en une obligation, ou une façon d'essayer de se sentir bien dans leur peau. D'autres peuvent inconsciemment utiliser leur intelligence spirituelle pour nourrir leur inflation narcissique et dévalorisent les autres ou de les traiter par des moyens de manipulation.

Les personnes ayant des tendances dépressives qui pourraient avoir grandi avec un manque d'harmonisation aimante dans l'enfance et donc ont du mal à se valoriser, peuvent utiliser des enseignements sur le « non soi » à renforcer leur sens de la déflation. Non seulement ils se sentent mal dans leur peau, mais ils considèrent que leur insécurité à ce sujet comme une autre faute , une forme de moi - fixation, l'antithèse même du Dharma , qui alimente leur honte ou culpabilité. Ainsi, ils se retrouvent pris dans une lutte pénible avec le soi inférieure, ils tentent de déconstruire.

*sangha = communauté spirituelle

La sangha* devient souvent une arène où les gens jouent sur leurs problèmes familiaux non résolus. Il est facile de projeter sur les enseignants ou les gourous, les considérant comme des figures parentales, et ensuite essayer de gagner leur amour ou bien se rebeller contre eux. La rivalité fraternelle et la concurrence avec d'autres membres de la sangha plus qui est le favori de l'enseignant est également fréquente.

La méditation est aussi fréquemment utilisée pour éviter les sensations désagréables et les situations de la vie en suspens. Pour ceux dans le déni de leurs sentiments personnels ou les blessures, la pratique de la méditation peut renforcer une tendance à la froideur, le désengagement ou la distance interpersonnelle. Ils se sentent perdus quand il s'agit de se connecter à leurs propres sentiments ou à s'exprimer personnellement d'une manière transparente. Il peut être assez menaçant quand ceux d'entre nous sur un chemin spirituel doivent faire face nos blessures, ou la dépendance affective, ou besoin fondamental pour l'amour.

J'ai souvent vu comment les tentatives d'être détaché sont utilisées dans le service de sceller les gens hors de leurs vulnérabilités humaines et émotionnelles. En effet, s'identifier comme un pratiquant spirituel devient utilisée comme un moyen d'éviter une profondeur de l'engagement personnel avec d'autres qui pourraient attiser de vieilles blessures et les aspirations à l'amour. Il est douloureux de voir quelqu'un maintenant une position de détachement lorsque dessous ils sont affamés pour des expériences positives de liaison et de connexion.

TF: Alors, comment pouvons-nous concilier l'idéal de non attachement à la nécessité de l'attachement humain ?

JW : C'est une bonne question. Si le bouddhisme cherche à prendre pleinement racine dans la psyché occidentale, à mon avis, il doit devenir plus informé sur la dynamique de la psyché occidentale, qui est assez différente de la psyché asiatique. Nous avons besoin d'une perspective plus large qui peut reconnaître et comprendre deux pistes différentes de développement humain - que nous pourrions appeler de grandir et de se réveiller, la guérison et l'éveil, ou de devenir un véritable être humain et d'aller au-delà de la personne tout à fait. Nous ne sommes pas juste des humains apprennent à devenir des bouddhas, mais aussi bouddhas se réveiller sous une forme humaine, apprendre à devenir pleinement humain. Et ces deux pistes de développement peuvent s'enrichir mutuellement.

Bien que le fruit de la pratique du dharma soit l'éveil, le fruit de devenir une personne complètement développée est la capacité à s'engager dans le « je-tu » relationnel avec les autres. Cela signifie risquer d'être entièrement ouvert et transparent avec les autres, tout en reconnaissant et en prenant un intérêt dans ce qu'ils vivent et comment ils sont différents de soi. Cette capacité d'expression ouverte et profonde syntonie est très rare dans ce monde. Il est particulièrement difficile si vous êtes blessé sur le plan relationnel.

En bref, le dharma est trop souvent utilisée comme un moyen de nier notre côté humain. Comme un maître zen occidental présentés dans le New York Times a dit de se faire conseiller par un de ses professeurs : « Ce que vous devez faire est de mettre de côté tous les sentiments humains. » Lorsque il entrait dans la psychothérapie décennies plus

tard, il a reconnu que cela n'avait pas été des conseils utiles, et il lui avait fallu des décennies pour s'en rendre compte.

Mais si nous détenons une perspective qui englobe les deux voies de développement, nous n'utiliserons pas la vérité absolue pour minimiser la vérité relative. Au lieu du logique 'soit/soit', « Vos sentiments sont de nature vides, alors juste abandonnez-les », nous pourrions prendre une approche 'et/et': "Les sentiments sont de nature vides, et parfois nous devons faire très attention à eux. « À la lumière de la vérité absolue, les besoins personnels sont inconsistant comme un mirage, et se fixer sur eux cause de grandes souffrances. Oui, et en même temps, si un besoin relatif se pose, simplement manœuvrer de côté peut causer d'autres problèmes. En termes de vérité relative, être clair avec soi-même où on est et dont on a besoin est un des principes les plus importants de la communication saine dans les relations.

Le grand paradoxe d'être simultanément humain et Bouddha est que nous sommes à la fois dépendant et indépendant. Une partie de nous est totalement dépendant d'autres personnes pour tout, de la nourriture et des vêtements à l'amour, la connectivité, et de l'inspiration et de nous aider dans notre développement. Bien que notre nature de Bouddha ne soit pas dépendante - qui est de nature de la vérité absolue - notre incarnation humaine est interdépendante – donc de la nature de la vérité relative.

Bien sûr, dans le sens le plus large, les vérités absolue et relative sont complètement imbriqués et leur séparation ne peut être maintenu : plus nous nous rendons compte de l'ouverture absolue de ce que nous sommes, le plus profondément nous arrivons à reconnaître notre interdépendance par rapport à tous les êtres.

TF : *Nous pouvons donc être à la fois attaché et détaché ?*

JW : Oui. Le non attachement est un enseignement au sujet de notre nature ultime. Notre nature de bouddha est totalement, intrinsèquement détachée. Attachement au sens bouddhiste a le sens négatif de s'accrocher. Etre libre et ouvert, notre nature de Bouddha n'a pas besoin de s'accrocher.

Pourtant, pour devenir un être humain en bonne santé, nous avons besoin d'une base des attachements sécurisants dans le sens positif psychologique ; c'est à dire: des liens affectifs étroits avec d'autres personnes qui favorisent la connectivité, enracinement les pieds sur terre, et le bien-être. Comme John Muir, le naturaliste a écrit: « . Quand nous étudions n'importe quel objet par lui-même, nous constatons rapidement qu'il est lié par mille fils invisibles qui ne peuvent être brisées, à tout dans l'univers " De même, la main ne peut pas fonctionner sauf si elle est attaché au bras qui – ceci est attachement dans le sens positif. Nous sommes interconnectés, et interdépendants avec tout dans l'univers. Sur le plan humain, nous ne pouvons pas s'empêcher de se sentir un peu attaché à des gens qui nous sont proches.

Ainsi, il est naturel de pleurer profondément lorsque nous perdons quelqu'un qui nous est cher. Quand Chogyam Trungpa Rinpoché a assisté au service commémoratif pour son cher ami et collègue Suzuki Roshi, il poussa un cri perçant et pleura ouvertement. Il était reconnaissant ses liens étroits avec Suzuki Roshi, et c'était beau qu'il puisse laisser son sentiment spectacle comme ça.

Puisque nous ne pouvons pas éviter une sorte d'attachement à d'autres, la question devient: « Sommes-nous engagés dans l'attachement sain ou malsain ? » Ce qui est malsain en termes psychologiques est un attachement insécurisant, car elle conduit soit à craindre des contacts personnels étroits, ou bien à l'obsession avec elle. Fait intéressant, les gens qui grandissent avec un attachement sécurisant sont plus confiants, ce qui les rend beaucoup moins susceptibles de s'accrocher à d'autres. Peut-être que nous pourrions appeler cela «l'attachement détaché. »

Je crains que ce que beaucoup de bouddhistes occidentaux pratiquent dans le domaine relationnel n'est pas le non attachement, mais éviter d'attachement. Eviter l'attachement, cependant, n'est pas la liberté de l'attachement. C'est encore une forme d'attachement - attachement à la négation de vos besoins d'attachement de l'homme, de la méfiance que l'amour peut être fiable.

TF: *Donc, éviter les besoins d'attachement est une autre forme d'attachement ?*

JW: Oui. Dans le domaine de la psychologie du développement appelée «théorie de l'attachement», une forme d'attachement insécurisé est appelé « anxieux-évitant ». Le style d'attachement anxieux-évitant développe chez les enfants dont les parents sont toujours indisponibles émotionnellement. Ainsi, ces enfants apprennent à prendre soin d'eux-mêmes et pas besoin de quoi que ce soit d'autres. C'est leur stratégie d'adaptation, et il est intelligent et utile. Évidemment, si vos besoins ne vont pas être respectées, c'est trop douloureux de continuer les ressentir. Il est préférable de se détourner d'eux et de développer un isolement, une identité compensatoire détaché.

TF: *Donc, il ya une tendance à utiliser les idées bouddhistes pour justifier le rejet de l'inclination naturelle à vouloir connexion et de l'attachement?*

JW: Oui. Beaucoup d'entre nous qui sont attirés par le bouddhisme sont des types d'anxieux-évitant, en premier lieu. Quand nous entendons des enseignements sur le non attachment c'est comme: «Oh cela semble familier. Je me sens vraiment à l'aise ici. "De cette manière, un enseignement dharma valide s'habitue à soutenir nos défenses. Mais je tiens à préciser que je ne cherche pas à pathologiser personne. Tout cela est juste quelque chose à comprendre avec bonté et compassion. C'est l'un des moyens que nous essayons de faire face à la blessure du cœur. Nier son besoin des autres permet de survivre et de gérer dans un désert affectif. Mais plus tard, à l'âge adulte, le type d'anxieux-évitant a du mal à développer des liens profonds avec les autres, et cela peut conduire à un profond sentiment d'isolement et d'aliénation, qui est un état très douloureux.

TF: *Qu'est-ce qui se passe dans une communauté sangha si la majorité des gens ont un style d'anxieux-évitant dans leurs relations?*

JW: Types anxieux-évitants ont tendance à être dédaigneux des besoins des autres parce que, devinez quoi, ils sont dédaigneux de leurs propres besoins.

TF: *Alors qu'est-ce qui se passe?*

JW: Ce qui se passe c'est que les gens se sentent justifiés en ne respectant pas les sentiments et les besoins de chacun. Sans surprise, le «besoin» est un mot sale dans de nombreuses communautés spirituelles.

TF: *Et les gens ne se sentent pas libres de dire ce qu'ils veulent.*

JW: C'est vrai. Vous ne dites pas ce que vous voulez parce que vous ne voulez pas être considérés comme nécessiteux. Vous essayez d'être détaché. Mais c'est comme un fruit vert qui cherche à se détacher prématurément de la branche et se jeter au sol au lieu de mûrir progressivement au point où il est naturellement prêt à lâcher.

La question pour les pratiquants du dharma est de savoir comment faire mûrir afin que nous devenions naturellement prêt à lâcher l'attachement à soi, comme un fruit mûr laisse naturellement aller de la branche et tombe au sol. Nos pratiques du dharma de la sagesse et de la compassion aident certainement à cette maturation. Mais si nous utilisons notre pratique pour éviter notre sentiment vie, ce sera certainement retarder le processus de maturation, plutôt que de le soutenir.

TF: *Devenir un être humain complet. Est-ce que vous entendez par «devenir mûr»?*

JW: Oui, devenir un véritable être humain en travaillant honnêtement les problèmes émotionnels, psychologiques et relationnels qui nous empêchent d'être pleinement présent dans notre humanité. Pour être une personne authentique est se rapporter à nous-mêmes et d'autres d'une manière ouverte et transparente.

Si il ya un grand écart entre notre pratique et de notre côté humain, nous restons verts. Notre pratique peut mûrir, mais notre vie ne fonctionne pas. Et il ya un certain moment où cet écart devient très douloureux.

TF: *Donc vous dites que le contournement spirituel non seulement corrompt notre pratique du dharma spirituel, il bloque également notre maturation personnelle?*

JW: Oui. Une façon par laquelle il bloque la maturation est en faisant des enseignements spirituels dans les ordonnances sur ce que vous devriez faire, comment vous devriez penser, comment vous devriez parler, comment vous devriez vous sentir. Ensuite, notre pratique spirituelle devient repris par ce que j'appelle «le surmoi spirituel» - la voix qui chuchote "devriez" dans notre oreille. C'est un grand obstacle à la maturation, car il se nourrit notre sentiment d'insuffisance.

Un professeur indien, Swami Prajnanpad, dont j'admire le travail, a déclaré que «l'idéalisme est un acte de violence." Essayer de vivre jusqu'à un idéal au lieu d'être authentiquement où vous pouvez devenir une forme de violence intérieure s'il vous divise en deux et oppose d'un côté contre l'autre. Lorsque nous utilisons la pratique spirituelle d'être «bon» et pour conjurer un sentiment sous-jacent de carence ou d'indignité, puis il se transforme en une sorte de croisade.

TF: *Donc, rejeter comment vous vous sentez peut avoir des conséquences dangereuses.*

JW : Oui. Et si l'éthique d'une organisation spirituelle conduit à rejeter vos sentiments ou les besoins relationnels, ce qui peut conduire à de gros problèmes de communication, pour dire le moins. Il n'est également pas une attitude désirable pour un mariage si l'un ou les deux partenaires est dédaigneux des besoins émotionnels. Donc, sans surprise, les organisations bouddhistes et les mariages se révèlent souvent être tout aussi dysfonctionnel interpersonnelles comme ceux non bouddhistes. Marshall Rosenberg enseigne que honnêtement et ouvertement exprimer et écouter des sentiments et des besoins constitue la base d'une résolution non-violente des conflits interpersonnels , et je suis d'accord avec lui.

De mon point de vue en tant que psychologue existentielle, le sentiment est une forme d'intelligence. C'est une façon directe, holistique et intuitive du corps de connaître et de répondre. Il est très à l'écoute et intelligent. Et il tient compte de plusieurs facteurs à la fois, contrairement à notre esprit conceptuel, qui peut traiter qu'une seule chose à la fois. Contrairement à l'émotivité, qui est une réactivité qui est dirigée vers l'extérieur, le sentiment est souvent utile de vous contacter vérités intérieures profondes. Malheureusement, le bouddhisme traditionnel ne fait pas de distinction claire entre le sentiment et l'émotion, de sorte qu'ils ont tendance à être regroupés comme quelque chose samsarique à surmonter.

TF: Il ya une résistance à prendre le sentiment sérieusement à un certain niveau, comme ne pas explorer ce qui se passe à l'intérieur de nous quand nous devenons déclenchée par nos partenaires, par exemple.

JW: Oui. La vérité est que la plupart d'entre nous ne devenons nulle part autant déclenché dans nos vies que dans nos relations intimes. Donc, si nous utilisons le contournement spirituel pour éviter d'affronter nos blessures relationnelles, nous ratons une zone énorme de pratique. La pratique relationnelle nous aide à développer la compassion dans les ombres, où nos blessures sont plus activés.

Et au-delà de la compassion que nous devons également développer syntonie ou l'empathie précise : la capacité de voir et de sentir ce que l'autre personne traverse. Cette syntonie est essentielle pour la « Je-Tu » connectivité, mais il est seulement possible si nous sommes tout d'abord aligné avec et à l'écoute de nous-mêmes et capable de registrer et accueillir ce que nous vivons.

TF: Quels types d'outils ou méthodes avez-vous trouvé efficace pour travailler avec les sentiments difficiles et les problèmes relationnels ?

JW: J'ai développé un processus que j'appelle « la présence inconditionnelle », qui consiste à être en contact, donner permission, à s'ouvrir, et même renoncer à tout ce que nous vivons. Ce processus découle de ma pratique du Vajrayana et Dzogchen, ainsi que ma formation psychologique. Elle suppose que tout ce que nous vivons, même les pires choses samsariques, a sa propre intelligence. Si nous rencontrons notre expérience pleinement et directement, nous pouvons commencer à découvrir cette intelligence et la distinguer de façon déformée dans laquelle il se manifeste.

Par exemple , si nous allons profondément dans l'expérience de l'inflation de l'ego, nous pouvons trouver une impulsion plus authentique à son origine - ce qui pourrait être une façon blessée pour essayer de proclamer notre bonté, de nous rappeler et affirmer que

nous sommes fondamentalement bien. De même, au cœur de toutes les expériences et sentiments humains les plus sombres, il ya une graine de l'intelligence qui, une fois révélé, peut pointer dans la direction de la liberté.

TF: *Pouvez-vous nous en dire plus sur votre méthode psychologique ?*

JW: J'aide les gens à se concentrer profondément dans leur expérience ressentie et laissez-le se révéler et se déployer progressivement, étape par étape. C'est ce que j'appelle « le suivi et le déballage » : Vous avez suivi le processus de l'expérience de l'instant présent, à la suite de près et voir où cela mène. Et vous déballez les croyances, les identités et les sentiments qui sont inconscient ou implicite dans ce que vous ressentez. Quand nous amenons notre conscience à notre expérience de cette façon, c'est comme démêler une balle enchevêtrement de fils: les différents nœuds sont progressivement révélés et démêlés un par un.

En conséquence, nous constatons que nous sommes en mesure d'être présent dans des endroits où nous avons été absents ou déconnectés de notre expérience avant. Grâce à tendre la main aux parties de nous qui ont besoin de notre aide, nous développons un cadre intime, une harmonie intérieure avec nous-mêmes bien enracinée, ce qui peut nous aider à être en connexion plus facilement à d'autres où ils sont coincés eux-mêmes.

J'ai trouvé que lorsque les gens s'engagent dans la pratique, à la fois psychologique et méditative, les deux peuvent se compléter mutuellement à une façon mutuellement bénéfique et synergique. Ensemble, ils offrent un voyage qui inclut à la fois la guérison et l'éveil. Parfois, une façon de travailler est plus appropriée pour faire face à une situation donnée dans nos vies, parfois l'autre.

Je prends un peu d'encouragement dans cette démarche par les paroles du 17ème Gyalwang Karmapa, qui a fait un point de dire que nous avons besoin de s'appuyer sur chaque enseignement ou une méthode qui peut être utile aux êtres vivants, que ce soit séculier ou religieux , bouddhiste ou non bouddhiste. Il va même jusqu'à suggérer que si vous ne parvenez pas à vous engager dans des méthodes adaptées, simplement parce qu'ils ne sont pas conformes à la philosophie bouddhiste, vous êtes effectivement en manque envers votre devoir de bodhisattva*.

*Bodhisattva : celui qui a formé le vœu d'aider d'abord les autres êtres sensibles à s'éveiller tout en progressant lui-même vers son propre éveil définitif, qui est celui d'un bouddha.

TF : *Donc tout cela est sur le point de compassion.*

JW: Oui. Le mot «com-compassion» signifie littéralement «sentir avec». Vous ne pouvez pas avoir de la compassion, sauf si vous êtes le premier prêt à ressentir ce que vous ressentez. Cela ouvre un certain cruditité et de tendresse - ce que Trungpa Rinpoché a identifié comme le « point tendre », qui est la semence de la bodhicitta*.

*Bodhicitta ou esprit d'Éveil : l'aspiration et l'engagement à atteindre l'Éveil afin d'y amener tous les êtres sensibles, et ainsi les libérer de la souffrance inhérente à l'existence cyclique (samsāra).

TF: *C'est vulnérable.*

JW: Oui. C'est le signe que vous vous rapprochez de la bodhicitta. Cette crudité est aussi très humble. Même si nous avons fait une pratique spirituelle depuis des décennies, on trouve encore ces sentiments intenses, crus, et chaotiques venir --- peut-être un réservoir profond de tristesse ou d'impuissance. Mais si nous pouvons reconnaître ces sentiments, et nous ouvrir crûment à eux, nous nous dirigeons vers une plus grande ouverture, d'une manière qui est fondée sur notre humanité. Nous mûrons en une véritable personne authentique grâce à l'apprentissage de donner de l'espace à la gamme complète des expériences que nous traversons.

TF: *Comment savez-vous quand vous êtes se livrant ou se vautrer dans les sentiments?*

JW: C'est une question qui revient toujours. Se vautrer dans des sentiments est d'être coincé dans la fixation alimentée par ressasser des histoires dans vos pensées. Présence inconditionnelle, d'autre part, est sur le point d'ouvrir crûment à un sentiment au lieu de devenir pris dans des histoires sur le sentiment.

TF: *Alors ne pas créer une histoire autour d'un sentiment.*

JW: Par exemple, si le sentiment est la tristesse, se vautrer pourrait impliquer fixation sur une histoire comme "pauvre moi", plutôt que directement accueillir la tristesse elle-même, ce qui peut lui permettre de dissoudre.

Alors plonger dans des sentiments pourrait ressembler à l'indulgence, mais je dirais que la volonté de rencontrer votre expérience crûment est une forme de courage. Trungpa Rinpoché a enseigné que l'intrépidité est la volonté de se rencontrer et de ressentir votre peur. Nous pourrions élargir cela en disant que l'intrépidité est la volonté de rencontrer, faire face à, comprendre, faire de la place pour, accueillir, permettre, à s'ouvrir à et s'abandonner à ce que nous vivons. C'est en fait assez courageux pour reconnaître, ressentir, et s'ouvrir à vos besoins pour un attachement sain et de la connectivité, par exemple, surtout si vous êtes blessé sur le plan relationnel. L'indulgence, d'autre part, veut dire se fixer sur le besoin et être sous l'emprise du besoin.

TF: *Cela apporte une certaine liberté.*

JW: Oui, la liberté relative de: «Je suis prêt à ressentir ce que je ressens. Je suis prêt à vivre consciemment tout dont je fais l'expérience." Je l'appelle parfois « présence appliquée » - appliquer la présence que nous avons découvert à travers la méditation sur notre expérience ressentie.

TF: *Dans notre pratique post méditation.*

JW: Exactement. Ceci permet d'intégrer la réalisation de la vacuité, comme l'ouverture complète, dans notre vie. Avec le contournant spirituel, le vide ne soit pas intégré à notre vie émotionnelle. Il peut se transformer en une sécheresse personnelle, où nous ne pouvons pas vraiment nous sentir.

TF: *Qu'est-ce qui aiderait nos communautés sangha à développer de manière plus émotionnellement honnêtes?*

JW: Nous devons travailler sur les relations. Sinon, nos blessures relationnelles vont jouer dans la sangha inconsciemment. Nous devons reconnaître que tout ce que nous réagissons aux autres est un miroir de ce que nous ne faisons pas face à ou ne reconnaissons pas en nous-mêmes. Ces projections et réactions inconscientes vont toujours être jouées par des acteurs extérieurs dans les groupes.

Par exemple, si je ne suis pas en mesure d'accepter mes propres besoins, alors je vais avoir la tendance à rejeter les besoins des autres et de les voir comme une menace parce que leurs besoins me rappellent inconsciemment de mes propres besoins refoulés. Et je vais juger les autres et utiliser une sorte de « logique dharma » pour les faire tort ou me faire supérieure.

TF: *Alors, les gens doivent être faire leur travail personnel?*

JW: En cohérence avec leur pratique spirituelle. Malheureusement, il n'est pas facile de trouver des psychothérapeutes qui travaillent avec l'expérience de l'instant présent d'une manière corporelle, plutôt que conceptuellement. Peut-être que nous devons développer des moyens simples dans les communautés dharma occidentaux pour aider les gens à travailler avec leur matériel personnel.

TF: *Comment pouvons-nous devenir plus conscients de nos sanghas?*

JW: Nous pourrions commencer par reconnaître le fait que les communautés spirituelles sont susceptibles aux mêmes dynamiques de groupe que chaque autre groupe l'est. La dure vérité est que la pratique spirituelle ne guérit pas nécessairement les blessures profondes dans le domaine de l'amour, ni se traduit automatiquement en communication habile ou syntonie interpersonnelle.

Je vois les relations que la pointe de l'évolution humaine à cette époque dans l'histoire. Bien que l'humanité a découvert l'illumination des milliers d'années, nous n'avons toujours pas apporté ce que l'éclairage très complète dans le domaine des relations interpersonnelles. La dynamique de groupe est particulièrement difficile car elle déclenche inévitablement des blessures et la réactivité relationnelles des gens. Reconnaître ça honnêtement pourrait nous aider à travailler plus habilement avec les difficultés de communication dans la sangha.

TF: *Comment pouvons-nous travailler avec ça?*

JW: Être conscient que nous projetons inévitablement notre matériel inconscient sur les autres membres du groupe serait un bon début. Nous devons aussi apprendre à parler les uns avec les autres personnellement et honnêtement, à partir de notre expérience actuelle au lieu de répéter comme des perroquets les enseignements sur ce que nous pensons nous devrions ressentir. Et il faut cet art que Thich Nhat Hanh appelle « écoute profonde », basé sur l'apprentissage de l'écoute de notre propre expérience. L'écoute est une activité sacrée – une forme d'abandon, de réception, de laisser entrer. Nous devons reconnaître que cela fait partie de notre travail spirituel.

TF: *Thich Nhat Hahn a dit que l'amour c'est d'écouter.*

JW: Oui. Nous devons également développer une tolérance considérable et l'appréciation de différents styles personnels d'incarner le dharma. Sinon, si nous nous installons pour un « une taille pour tous » dharma, nous sommes condamnés à d'interminables concurrence en « plus sainte que toi » et la surenchère.

Alors que nous vénérons tous le dharma, nous aurons tous différentes façons de l'incarner et exprimer. Comme l'a dit Swami Prajnanpad : « Tout est différent, rien n'est séparé. » Alors *vive la différence*, c'est une belle chose. Honorer les différences individuelles serait déjà un grand pas vers la réduction des conflits intérieur du sangha.

TF : *Une dernière question sur l'attachement dans les relations : Dites-vous que pour être vraiment détaché, on doit d'abord avoir connu l'attachement?*

JW: En termes d'évolution humaine, le non attachement est un enseignement avancé. Je suggère que nous devons être en mesure de former des attachements humains satisfaisants avant une véritable non attachement est possible. Sinon, une personne souffrant d'attachement anxieux-évitant est susceptible de confondre le non attachement aux comportements d'attachement anxieux-évitant. Pour les types anxieux-évitant, l'attachement sain semble fort menaçant et effrayant. Donc, la guérison pour les types anxieux-évitant impliquerait devenir désireux et capables de sentir leur besoin de connectivité humaine, au lieu de le contourner spirituellement. Une fois que cela arrive, alors non attachment commence avoir plus de sens.

Le regretté maître Dzogchen Chagdud Tulku a fait une déclaration puissante sur la relation entre l'attachement et le non attachement . Il a dit: « Les gens me demandent souvent si des lamas* ont des attachements ? Je ne sais pas comment les autres lamas pourraient répondre à cette question, mais pour moi je dois dire oui . Je reconnais que mes élèves, ma famille, mon pays n'ont pas de réalité intrinsèque ... [Ici, il parle la vérité absolue.] Pourtant, je reste profondément attaché à eux . [Ici, il parle vérité relative.] Je reconnais que mon attachement n'a pas de réalité intrinsèque. [vérité absolue] . Pourtant, je ne peux pas nier l'expérience de celui-ci " [vérité relative] . Et il termine en disant: « Cependant, connaissant la nature vide de l'attachement, je sais que ma motivation pour le bien des êtres vivants doit le dépasser. »

*le terme lama désigne un niveau de réalisation spirituelle avancé

Je trouve que c'est une belle articulation de l'attachement détaché et l'approche intégrale. Il joint les vérités absolue et relative tout en situant le tout dans le contexte plus large possible. Tout est inclus.

C'est ce qui manque souvent dans les communautés dharma : reconnaître et embrasser notre humanité aux côtés de notre aspiration à aller au-delà de nous-mêmes. Le rapprochement de ces deux ensembles peut être extrêmement puissant.