

La Bodhicitta comme vue, la prière à sept branches comme mode de vie idéal

Premier Chapitre

Direction l'éveil. Point de départ, contempler

Lama Tsony

Nous sommes face à un nœud gordien, on pourrait même dire un sac de nœuds gordiens. Il va falloir mettre tout ça à plat et ça va prendre du temps. La notion de temps et de patience, il faut les intégrer dès le début. C'est pour cela que, quand on conçoit cet aboutissement qu'est l'éveil, ce qu'on définit c'est une direction et une démarche parce que, pour l'instant, l'éveil, le Bouddha, ce sont des mots. Ensuite, on travaille au niveau du pas. L'obsession du but risque de nous empêcher de marcher.

Le but est une direction, une ligne de fuite qui nous permet d'avancer. On crée une dynamique. On est en mouvement, on n'est plus en stagnation. Mais ce qui importe, c'est le pas. Le pas ne doit pas être obsédé par le but. Si on a constamment l'obsession d'atteindre l'éveil, d'atteindre l'éveil, d'atteindre l'éveil etc..., on est dans une paralysie. On est comme le lapin pris par les phares : on ne sait pas s'il faut aller à droite ou à gauche.

Il faut dédramatiser ce que l'on voit en nous mais il faut aussi « dédramatiser » l'éveil, quelque part et ne pas en faire une statue du commandeur qui dit : « attention ! Tu es dans l'erreur ! ». On le prend plutôt comme une direction qui définit un chemin entre ici et là-bas. Je ne sais pas trop ce que c'est le « là-bas » mais ça définit une direction. Pour bien comprendre la direction et la dynamique, il faut bien comprendre d'où on part. Si on demande un billet pour Paris, on nous demandera : « vous partez de Lyon ? De Valence ? ». On ne peut pas définir un trajet si on a une idée très vague de l'arrivée et aucune notion du départ. Donc il faut commencer par définir clairement le départ. D'où la nécessité de la conscience réflexive. Dans cette logique, la conscience réflexive est mon outil majeur. C'est ce qui va me permettre de comprendre où je suis, qui je suis, d'où je pars et là, il y a un travail infini de mise à plat.

Ce que j'entends dans vos questions et vos réflexions, c'est un peu l'hypertrophie de l'esprit rationnel. « J'ai ma conscience réflexive qui me dit ceci ou cela ». D'un seul coup, la conscience réflexive est comme quelqu'un qui est à côté de nous. Tout ça est une construction mentale. On a créé cette entité, cette relation quasiment schizophrène à un soi qui se regarde.

L'expérience est plutôt le fruit d'une contemplation que d'une rationalisation. C'est pour cela que l'exercice contemplatif et méditatif est primordial. Sinon, on ne fait que penser et, puisque la solution ou la libération est en dehors du cadre dans lequel on pense et au-delà des outils avec lesquels on pense, on n'arrive jamais à la saisir.

Lorsque l'on essaie de définir quoi que ce soit, un objet extérieur, l'éveil, moi etc..., on est toujours confronté à quatre positions extrêmes. Par la logique et la réflexion rationnelle, on arrive toujours dans quatre culs-de-sac.

Le premier, c'est la vue matérialiste des choses : les choses sont, elles ont une existence définitive et réelle. L'observation de cette affirmation nous amène à comprendre que les choses ont une « existence » en interdépendance, avec un nombre infini de paramètres en constante évolution. Je regarde cette table, je peux affirmer qu'elle existe. Je regarde sa structure atomique et je sais qu'il n'y a pas de table en soi. La « tablitude » de la table n'est pas établie ! On peut appliquer cette réflexion à toute forme d'objet que cela soit le moi, le monde entier, l'éveil, le Bouddha... Tout ce que vous voulez ! Il n'y a pas d'entité physique et stable qui s'appelle la « table ». La « table » est une convention de langage. Si on était dans d'autres pays, on aurait des noms différents pour cet ensemble. On a une convention entre nous qui est de se dire : « ce qui a une surface plane et entre trois ou quatre pieds ou plus et sur lequel on pose des choses, on va l'appeler table ». C'est une convention ! On oublie ensuite que c'est une convention et on en fait une réalité absolue.

Donc, j'affirme que c'est. On regarde de plus près et on dit « non ! Je ne peux pas affirmer ça ! ». On va vers quoi maintenant ? On va vers l'inverse ! Donc ça n'existe pas ! Mais alors sur quoi est posé le verre ?

Là, on commence à faire du ping-pong entre « to be or not to be », être ou ne pas être. Là, la rationalisation est proche de la fusion nucléaire ! On se dit alors que c'est, en fait, existant et non existant à la fois. On était arrivé à la conclusion qu'aucune des deux premières affirmations n'étaient valides et on pense qu'au travers de ces deux « faux », on va faire un « bon » en les mélangeant. Ça ne tient pas la route ! Quelque chose ne peut pas être et ne pas être en même temps ! A nouveau, on commence à avoir mal à la tête. La troisième possibilité nous échappe.

Donc, ce n'est pas être et ne pas être ! C'est une négation et ça nous renvoie à la deuxième affirmation.

Au bout d'un certain temps, on s'aperçoit que dans cette réflexion rationnelle et logique, on n'arrive pas à trouver une solution qui soit satisfaisante et pérenne et qui s'applique à toute situation et toute circonstance mais on a sérieusement élagué tous nos dogmes qui avaient la vie dure parce qu'on ne les avait jamais regardés de près. On a donc fait un nettoyage. On a fait du lâcher-prise. On a fait du vide. On s'est défait du fatras rationnel qui s'est accumulé et qui était du « pseudo rationnel » parce que, si on avait poussé la réflexion et la contemplation jusqu'au bout, on serait arrivé à cette conclusion plus tôt ! On était resté, en fait, sur de l'approximatif par convention, par habitude, par paresse etc. On n'a pas cherché plus loin. On est dans la logique animale de la sécurité et de la protection.

Si on passe dans la logique de l'humain dans sa richesse et ses possibilités, illuminée par l'enseignement du Bouddha sur la possibilité de la cessation d'une contrainte et donc la possibilité de l'affranchissement, on se dit qu'il faut voir les choses différemment. Si on ne peut pas aller plus loin que l'élimination du fatras par la réflexion rationnelle, il faut utiliser un autre langage qui est le langage contemplatif. Et le langage contemplatif a totalement besoin de la conscience réflexive.

Il faut que, non seulement l'esprit se regarde, mais il faut arriver à ce que l'esprit se reconnaisse, c.-à-d. qu'il se connaisse en lui-même par lui-même et non plus comme un objet perçu à l'extérieur, analysé, quantifié, évalué. Là, on est passé au-delà de l'analyse rationnelle. On est dans le domaine de l'expérience empirique qui demande beaucoup de courage parce

qu'il faut simplement laisser les choses être. Ici, je parle du moment de méditation parce que l'action, ça sera quelque chose d'autre.

Être dans la simplicité, dans la présence. Ne plus laisser la conscience se projeter vers l'extérieur, vers les objets. Pacifier ses habitudes de projection vers l'extérieur (en tibétain, *chima*). Ne pas supprimer les objets. Les objets n'ont rien à voir là-dedans ! Ils sont ce qu'ils sont. Mais pacifier nos projections. S'établir dans la sérénité bénéfique et confortable qui s'élève du fait du lâcher-prise sur toutes les projections, tous les désirs, toutes les inquiétudes anxiogènes. D'un seul coup, on pose le sac à dos. ça devient beaucoup plus léger.

Dans cet établissement, on voit une sorte de silence s'installer : la prédominance des soucis, des objets à acquérir ou dont on doit se protéger. Tout cela devient très secondaire. C'est comme si on entendait une rumeur, un bruit au loin, parfois ça vient plus près mais on n'est plus happé par ce mouvement. Il y a une expérience ouverte et spacieuse qui s'installe.

Là, commence à s'élever cette conscience réflexive. Lorsque ces trois qualités de joie, de conscience réflexive éclairante et ce sentiment spacieux et ouvert s'élèvent et que le bavardage habituel et la tension, qui naissent autour de ça, se sont calmés, on est dans ce qu'on appelle « l'établissement » (*népa* en tibétain). On a ces deux mots *shiva népa*, ce qui fait *shiné*, l'établissement dans le calme mental.

On a préparé l'esprit, on a affûté la vigilance, la capacité de soutenir l'observation par cette conscience réflexive. On va pouvoir maintenant passer à la deuxième phase qui est l'observation des choses en elles-mêmes, c.-à-d. les pensées, les mouvements, les émotions, les habitudes etc...On va voir d'où elles s'élèvent et comment elles se produisent. Voyant la chaîne de production, on peut envisager la chaîne de « déproduction ». On peut remonter la mécanique à l'envers et apprendre à se défaire des choses et s'en libérer. Puis, on continue, on va plus loin et on commence à regarder au niveau moléculaire : de quoi est fait l'esprit ? De quoi est fait l'objet que l'esprit perçoit ? Où était l'objet avant qu'il n'apparaisse dans notre champ de conscience ? S'il a une entité ou une réalité, où est-ce qu'il réside quand il est dans notre champ de conscience ? Et quand il disparaît de notre champ de conscience parce qu'il est remplacé par un autre objet, où est-ce qu'il va ? Y a-t-il un cimetière des pensées ? Les pensées que l'on ne pense plus, est-ce qu'elles sont stockées quelque part ? Ce sont des questions essentielles et structurelles.

Ensuite, on regarde le sujet. On le regarde, non pas en réfléchissant à ce sujet mais en le contemplant, c.-à-d. avec un regard silencieux et on voit que ce soi échappe à toute forme de localisation. On s'aperçoit alors que c'est aussi une construction mentale. Mais ce n'est pas une déduction logique et rationnelle. C'est une expérience empirique du non-soi. On ne peut rien en dire. Si on nous demande : « est-ce que tu as l'expérience du non-soi ? ». Qu'est-ce qu'on va dire ? On va repartir dans un langage rationnel et dualiste. Oui. Non. C'est une expérience qui ne peut pas être transmise par des mots et qui ne peut pas être définie par des concepts mais qui peut être vécue. C'est comme une longue, profonde, stable et libre certitude.

Ce n'est pas la certitude bornée de l'esprit qui pense que « ce que je vois est ce qui est et qui devrait l'être pour tout le monde ». C'est une certitude qui naît de l'auto-connaissance de l'esprit. Ça, c'est le travail de la deuxième phase de la méditation qui est la vision pénétrante

(*vipassana* en sanskrit, *lhaktong* en tibétain). *Lhak* veut dire supérieur, au-dessus du bavardage factuel habituel et *Tongwa* c'est la perception, la contemplation, la vision).

Voilà comment on passe de l'état humain-animal vers la précieuse existence humaine avec des potentiels et des outils qui s'ouvrent et qui étaient insoupçonnés. Ils nous sont présentés par le Bouddha comme le fruit de sa découverte et de son expérience. Libre à nous, ensuite, de nous engager sur cette voie. Est-ce qu'on prend refuge dans cette vision que nous présente le Bouddha ? Est-ce qu'on prend refuge dans le chemin qui mène à cette vision ? Est-ce qu'on prend refuge dans le soutien et la direction des frères et des sœurs aînés qui nous aident dans le regard sur notre propre conscience ? C'est une décision que l'on doit prendre.

Je ne suis pas là pour vous dire « vous devez faire ça ! ». J'essaie de démontrer qu'il y a plusieurs possibilités mais ensuite, vous décidez de ce que vous voulez faire de ce moment qu'on appelle la vie parce que c'est la vôtre. A chacun de faire son choix mais la fonction de la Sangha, c'est d'aider à avoir plus de clarté pour que le choix soit plus éclairé. L'animal n'a pas énormément de choix. Si l'animal commence à penser, il va finir en repas pour un autre animal. Donc il ne peut pas penser à sa situation personnelle. Il doit fonctionner.

Est-ce qu'on veut aller de la maternité au cimetière en fonctionnant, uniquement ? Ou est-ce qu'on veut profiter d'un potentiel et d'une capacité à voir autrement et dépasser ce cap ? Est-ce qu'on veut rester dans la « conscience inconsciente » de la réalité ? Dans la conscience de la solidité de ce que l'on vit, avec tout l'enchaînement logique des défenses et des conquêtes ? Ou est-ce que l'on veut explorer autre chose ?

C'est un choix que seul l'humain et sa conscience réflexive peut faire. Et encore tous les humains ne jouissent pas de la liberté qui permet de faire ça. Il faudra d'abord la conquérir.