

Un fin vernis de confusion sur un océan de sagesse

Lama Tsony, Janvier 2021

Dans ce premier dialogue, je souhaite parler de notre ancrage.

L'océan de sagesse, c'est la nature et la profondeur de notre esprit qui, selon l'enseignement du Bouddha et en particulier son troisième cycle d'enseignement sur la nature de Bouddha, cette nature est présente dans chacun et chacune d'entre nous de façon égale et elle n'est pas du tout affectée par le fait que nous la reconnaissons ou que nous ne la reconnaissons pas.

Gampopa, dans le « Joyau ornement de la libération », commence le texte par la cause de l'éveil qu'est la nature de Bouddha.

Donc, il me semble important de mettre ça en avant : nous participons tous de cette nature d'éveil qui n'est pas affectée par le fait que nous ne la reconnaissons pas.

Un exemple pour illustrer ça : si je pense que mon voisin est un idiot, c'est ma perception de cette personne et ça n'a pas d'influence sur ce qu'est cette personne véritablement. Et peut-être que dans la rencontre avec cette personne, je vais me rendre compte qu'elle n'est pas stupide mais, au contraire, pleine d'intelligence et de bonté.

Le point de départ, c'est la compréhension intellectuelle que nous sommes tous dotés de cette nature d'éveil. C'est un point important parce que nous sommes confrontés à la gestion de la surface, c'est pour cela que je parlais de « vernis de confusion ». Nous sommes presque toujours obnubilés par l'activité mentale, le jeu des afflictions telles que l'attachement, le rejet, l'indifférence et ça prend tout l'espace et on ne peut pas voir au-delà de ça. On cherche à trouver des solutions à nos problèmes dans le contexte de nos activités mentales, de nos habitudes, de notre ignorance etc... Parfois, on trouve quelques solutions mais, en général, on n'en trouve pas et on plonge dans l'anxiété et le désespoir.

En France, tout le monde est en train de se demander « confinement ou pas confinement ? Le couvre-feu, est-ce que c'est utile ? Les vaccins obligatoires ou non ? » et on est confronté à une pression extérieure incroyable et, en même temps, il nous apparaît qu'on a perdu tous nos repères : on ne voit plus notre famille, nos amis, sortir devient difficile, travailler aussi. Cette situation est anxiogène pour la plupart d'entre nous.

Moi-même, depuis pratiquement un an, je ne sors pas, je reste à la maison tout le temps avec beaucoup d'espace autour - donc je n'ai aucune raison de me plaindre - mais je ressens quand même un sentiment de claustrophobie et il faut toujours que je revienne à mon ancrage intérieur pour ne pas me perdre dans cette espèce de chaos extérieur.

Aussi longtemps que les situations extérieures sont gérables, habituelles, convenues, on bricole à l'intérieur de ça. On vit, il y a des moments où ça va, d'autres où ça va moins bien mais on est sans cesse dans la recherche extérieure d'un mieux-être, d'une sécurité, d'un confort et on s'éloigne de l'ancrage intérieur.

C'est là où l'enseignement du Bouddha va nous apporter vraiment un ancrage pour ces temps troubles en particulier mais aussi, d'une façon générale, pour la vie de tous les jours.

Dans la littérature bouddhiste, on nous parle de prendre refuge dans le Bouddha, dans le Dharma et dans la Sangha : le refuge, c'est un ancrage ! On a un terrain sur lequel on peut s'appuyer pour utiliser notre créativité, notre discernement, notre intelligence et notre bienveillance de façon constructive. On s'appuie sur ce que le Dharma nous propose comme moyens de transformation et d'évolution, en allant vers un but qu'est l'éveil.

Cet ancrage est au cœur de l'enseignement bouddhiste.

Je trouve que c'est vraiment important, maintenant, alors que nous sommes dans une période déstabilisée et déstabilisante : on a l'impression qu'il n'y a pas de pilote dans l'avion, qu'on ne sait pas trop où on va. C'est à la fois une bénédiction et une malédiction, cette situation. C'est une malédiction parce que c'est anxiogène et c'est une bénédiction parce que, si on a l'ancrage intérieur, on va être poussé par le désordre extérieur vers l'intérieur pour retrouver la plateforme de stabilité. C'est pour cela que c'est vraiment essentiel de revenir à cette base.

C'est pour cela que je voulais commencer par ce thème-là : le refuge intime, la prise de conscience intellectuelle que nous participons tous de la nature d'éveil et que cette nature d'éveil n'a pas à être améliorée.

Dans le texte qui s'appelle le « Continuum suprême », il est dit : « en cela (la nature de Bouddha) il n'y a rien à ajouter, il n'y a rien à soustraire ». Cette vue rejoint celle de la lignée Kagyupa : le Mahamoudra nous explique la même chose en nous disant : « en cela (dans l'esprit), rien n'est pur, rien n'est impur ».

Le seul travail, en termes de chemin, c'est d'arriver à « rencontrer son propre visage », selon la terminologie du Mahamoudra. Se trouver intimement dans une expérience méditative qui n'est pas le résultat d'une réflexion intellectuelle mais qui est vraiment l'expérience intime, profonde de l'esprit en lui-même. Mais pour arriver à ce point, il faut d'une part bien comprendre le départ qu'on appelle « la base » pour pouvoir comprendre ce que sera le chemin et pouvoir, éventuellement, arriver au terme qui s'appelle « le fruit, l'accomplissement ».

Donc, on va commencer par parler de la base et cette base, c'est cette nature d'éveil.

Il y a beaucoup de synonymes que l'on utilise dans les enseignements bouddhistes pour parler de cet esprit. Le mot « Dharmakaya » en sanscrit veut dire « le mode d'être absolu », la réalité profonde de l'esprit et des phénomènes puisque les phénomènes s'élèvent de l'esprit. Ils sont donc faits du même tissu que l'esprit et participent de cette nature d'éveil.

La prise de conscience de la nature de Bouddha n'est pas seulement une prise de conscience intime et personnelle mais elle devient aussi une prise de conscience que l'ensemble des êtres participent de cette réalisation. Il y a des êtres que l'on n'apprécie pas, il y a peut-être des êtres

que l'on rejette mais il est important de voir qu'ils sont aussi dotés de cette nature d'éveil. Et il y a une sorte de compassion qui vient, dans ce regard, parce qu'on s'aperçoit que, bien que ces personnes sont (comme nous) dotées de cette nature d'éveil, n'en étant pas conscientes, elles se replient sur des stratégies conceptuelles, habituelles, polluées par les kléshas (les émotions perturbatrices) et, comme le dit Shantideva, « recherchant leur bonheur de façon désordonnée, elles créent leur propre souffrance ».

Il y a une forme de compassion va s'élever quand bien même on va être très énervé par certaines personnes et voir, peut-être, qu'elles sont une menace pour la société. C'est vrai d'un certain aspect, au plan relatif des choses. Mais regardons en cette personne un Bouddha qu'elle pourrait devenir mais, comme il n'y a pas de contact avec la méthode qui révèle cette réalité (le Dharma), elle en est coupée.

Gampopa décrit ces personnes comme étant « déconnectées » de leur nature d'éveil.

Lorsqu'on est face à des situations externes qui ne sont plus habituelles, qui changent extrêmement rapidement et qu'on a le sentiment qu'il y a incohérence et confusion, on se demande où on va et qu'est-ce qui se passe. On se projette à l'extérieur et on tente de trouver des solutions, des raisons logiques ou scientifiques, des conspirations pour essayer de retrouver une sécurité et un bien-être qui, en fait, ne peuvent pas vraiment être durables s'ils ne naissent pas de la reconnaissance qui est faite de l'esprit par l'esprit en intérieur.

En tant que « voyageur vers l'éveil », c'est là qu'on a un rappel nécessaire.

L'enseignement du Bouddha, dans sa profondeur ou même dans ses fondamentaux, n'était pas fait pour la majorité des gens. La grande majorité des gens n'a pas envie d'aller vers l'intérieur. Ils veulent suivre leurs habitudes qui sont d'aller vers l'extérieur pour trouver leur sécurité et leur confort. « L'enfer, c'est les autres ». « Les problèmes viennent de l'extérieur ».

En utilisant les Quatre nobles vérités, la proposition du Bouddha est de se demander : quel est ce problème ? D'où vient-il ? Est-ce qu'il y a une solution ? Quel est le chemin de libération ? Mais, là, on est totalement dans l'interne, dans la réalisation intérieure ! On ne va pas dépendre de situations extérieures pour faire ce chemin. Parfois, on peut l'oublier lorsque tout va bien : c'est ce que j'appelle le « syndrome des dévas », les dieux de l'Inde ancienne. Aussi longtemps que tout va bien, on ne voit pas la nécessité d'aller chercher plus profond que ça.

Quand on regarde la vie d'avant le Covid, par exemple, elle n'était pas porteuse d'un sentiment de sécurité ou de satisfaction durable. On avait toujours des hauts et des bas et on était toujours soumis à la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort mais on avait nos appuis extérieurs. Aujourd'hui, les appuis extérieurs ont, pour beaucoup, disparu et la perspective de les retrouver est très incertaine. Tout ça est une source d'angoisse profonde.

Il faut regarder cette angoisse et se demander : d'où vient-elle ? Elle vient premièrement de l'ignorance qui fait que l'esprit ne se connaît pas. L'adage grec « connais-toi toi-même » est vraiment d'actualité ! C'est au travers de l'étude, la réflexion et la méditation que l'on va pouvoir faire cette expérience intime, indicible et ineffable de l'esprit par lui-même et en lui-même qui va être la source première de libération.

Maintenant, on ne peut pas seulement faire ça, il y a aussi la nécessité de la gestion du quotidien. La gestion du quotidien, en appui sur le refuge intime et profond dans la nature d'éveil, en appui sur la certitude née de l'étude et de la réflexion quant à la valeur des enseignements du Bouddha, va nous permettre de nous appuyer sur ces enseignements et de commencer à mettre en place des comportements, des stratégies de communication qui sont plutôt inspirés de la sagesse et de la bienveillance que de l'ignorance et de l'égoïsme. Là, on va commencer à trouver une liberté par rapport à l'incertain.

Lorsque l'on étudie la méditation, par exemple, avec un texte comme celui du IX^{ème} Karmapa qui s'appelle « l'Océan du sens définitif » ou « l'Océan du sens certain », (« ngé deun » en tibétain), on voit que le titre-même du texte nous invite à cheminer vers la certitude confiante qui est le résultat de l'étude, de la réflexion et aussi de la méditation. Lorsqu'on a cette certitude, on peut appuyer notre action sur cette réalisation.

Il y a plusieurs phases dans l'obtention et la stabilisation de cette certitude ou de cette réalisation (ces deux mots sont synonymes). La première phase est une certitude intellectuelle qui vient de l'étude. Le III^{ème} Karmapa dit : « par l'étude, on se libère de voiles de l'ignorance », dans le sens de la nescience, c.-à-d. ne pas savoir. On apprend des choses comme, par exemple, que tous les êtres sont dotés de la nature d'éveil. Ce n'est pas une information qui est venue naturellement et spontanément à nous. C'est une acquisition. Ensuite, on apprend ce qui crée les conditions favorables à la paix, la sécurité et au bonheur, et aussi ce qui crée l'inverse, c.-à-d. ce qui génère l'angoisse, la souffrance etc... et on va cultiver le discernement. Ceci est la première phase : l'étude.

Pour continuer le principe d'acquisition de ce savoir, cette étude doit être suivie par une phase de réflexion. Comme le dit le III^{ème} Karmapa dans la Prière du Mahamoudra, par la réflexion, notamment sur les instructions orales qu'on reçoit de nos enseignants, les échanges qu'on a avec eux, on commence à cerner de façon plus fine qu'en lisant simplement des livres. Je suis sûr que vous avez eu cette expérience de lire un livre et ensuite d'en avoir un commentaire et de vous apercevoir qu'énormément de choses vous avaient échappé ou que vous n'aviez pas saisies correctement. Cette phase de réflexion va nous permettre de nous défaire des voiles du doute, de l'incertitude.

Finalement, sur la base de cette certitude confiante que l'on développe au travers de l'étude et de la réflexion, on est dans une bonne position pour s'asseoir simplement, pacifier par la pratique du calme mental (chiné en tibétain, samatha en sanscrit) l'engagement que cet esprit a face aux phénomènes qu'il perçoit en permanence, et puis la pratique de la vision profonde (lhaktong en tibétain, vipassana en sanscrit). Là, progressivement, ce qui obstrue l'état naturel (les voiles de l'ignorance et des habitudes) va commencer à se dissiper.

Cette liberté que l'on trouve en intime deviendra notre fondation, notre base certaine sur laquelle on pourra commencer à avoir une action, par notre corps et par notre parole en relation à l'autre et au monde, qui sera empreinte de discernement et de bienveillance.

Le grand problème que l'on a pour la reconnaissance de cet esprit, c'est d'une part la distraction, le fait qu'on est distrait par un regard extérieur et, d'autre part, qu'on ne peut pas soutenir, nourrir ce regard en intérieur. L'habitude d'aller vers l'extérieur est très forte. Guendune Rimpoché nous répétait encore et encore : « tournez votre esprit vers l'intérieur, tournez votre regard vers l'intérieur ». Considérez tous les phénomènes comme un rêve : ils apparaissent, ils ont une clarté, ils sont prenants parfois mais, comme un rêve, ils n'ont pas d'essence, de substance profonde. C'est le travail que l'on peut commencer à faire de façon très simple : choisir quelque chose en termes d'enseignement qui est à la fois fondamental et simple.

Les quelques ouvrages que Shamar Rimpoché a produits à notre intention comme « Au cœur de la sagesse » ou « La voie vers l'éveil » sont vraiment une sorte de condensé et une simplification de tous les enseignements qu'on peut trouver par ailleurs dans les Soutras, etc. Si on a peu de temps, on peut se concentrer sur quelques textes fondamentaux : trois ou quatre livres suffisent. Ces livres essentiels, en particulier « Au cœur de la sagesse » qui décrit à la fois les fondamentaux et aussi tout le cheminement vers l'éveil, sont une très bonne base de réflexion. On peut prendre un paragraphe, un chapitre et puis partir marcher en forêt, s'asseoir un peu et réfléchir à tout ça. Ou on est à la maison et on lit un peu.

Guendune Rimpoché nous invitait toujours à lire un paragraphe et ensuite s'imprégner du passage que l'on avait lu jusqu'à ce que s'élèvent les doutes, les incertitudes (est-ce que c'est vrai ? est-ce que ça s'applique de nos jours ? est-ce que cela me concerne ? ...). Si un doute persiste, on peut avoir un échange, un dialogue avec nos amis enseignants du Dharma. On fait pénétrer cet enseignement et ce n'est plus vraiment une parole extérieure : cela devient une partie de nous-mêmes. Si le savoir intellectuel nous semble suffisant, il faut se souvenir que c'est comme une pièce rapportée. Cela ne fait pas encore partie intégrante de notre esprit. Par contre, avec la réflexion, ça imprègne notre esprit et cela devient beaucoup plus profond.

J'illustre ça avec la tasse d'eau chaude et le sachet de thé. La tasse d'eau chaude, c'est notre esprit. Le sachet de thé représente le Dharma. Il convient de prendre ce sachet de thé en l'appréciant et le mettre dans notre eau chaude : c'est l'étude. On le laisse ensuite infuser : la réflexion et la méditation vont devenir infusion jusqu'au moment où on peut retirer le sachet de la tasse qui n'est plus une tasse d'eau mais une tasse de thé. A partir de ce moment, on ne peut plus faire la différence entre le thé et l'eau chaude. Notre esprit est transformé par l'étude mais surtout par la réflexion profonde et par l'expérience méditative naissante. Ce sera notre façon de cheminer.

Ce qui obstrue cette possibilité de réalisation, c'est la distraction, comme je l'ai dit plus haut, mais c'est aussi la « clarté ». C'est une métaphore. La clarté représente dans son aspect éveillé, la capacité qu'a l'esprit à se regarder et à se reconnaître. C'est ce que Shamar Rimpoché appelle la « conscience réflexive » : c'est l'esprit qui se regarde. C'est la clarté dans sa forme éveillée. Mais ici, on va parler d'une autre clarté qui est la clarté de la certitude intellectuelle. Descartes l'a bien décrit lorsqu'il dit : « L'intelligence, c'est la chose la mieux répartie chez les hommes parce que, quoiqu'il en soit pourvu, il a toujours l'impression d'en avoir assez, vu que c'est avec ça qu'il juge. ». Lorsque l'on reçoit les enseignements, on les écoute, on lit etc, il y a un filtre, une sorte de distorsion qui vient de cette « clarté » qui, en fait, est une fausse clarté. On écoute et on se dit

« mais c'est clair, c'est limpide ! ». Mais, dans le fond, on n'a rien compris. Ce que l'on a compris, c'est ce que l'on comprend d'ordinaire.

On pense que l'on sait beaucoup parce que l'on ne sait pas que l'on ne sait pas. C'est ça, la fausse clarté » qui vraiment cause problème parce qu'elle nous arrête au niveau intellectuel. On pense que c'est par l'acquisition de concepts que l'on va arriver à comprendre. Et cette « compréhension », pour nous dans cette fausse clarté, devient réalisation. Et on est paralysé par ça.

Donc, soit on est paralysé par la distraction extérieure qui nous pousse toujours vers l'extérieur et donc nous éloigne de facto de cette nature de Bouddha intime, soit par la fausse clarté de la connaissance intellectuelle qui nous pousse à croire que, parce que nous avons compris dans le cadre de ce que nous pouvons comprendre, nous avons saisi l'ensemble et nous avons une réalisation intime. Il va falloir dépasser ça !

J'ai fait cette expérience un jour avec Guendune Rimpoché : à la lumière de cette fausse clarté, j'avais mon image de Guendune Rimpoché, c.-à-d. un grand méditant, qui a passé toute sa vie à méditer, qui a atteint un niveau de réalisation important etc... Mais j'ai toujours jugé ce niveau de réalisation à l'aune de ma compréhension et de ce que je croyais être la réalisation.

Un jour, alors que je lui apportais le courrier, j'entre dans sa chambre. J'ai dû oublier de frapper et je suis rentré. Il était absorbé en méditation et mon image rationnelle de Guendune Rimpoché a explosé. Je me souviens de ses yeux. En regardant son regard dans ce samadhi, j'ai vu l'espace et à cet instant je me suis dit que je n'avais rien compris de sa réalisation et de cet homme. Alors que dans ma fausse clarté, il me semblait que c'était atteignable, je m'apercevais que j'étais infiniment éloigné de cette réalisation ! Cela a été pour moi une prise de conscience de la limitation de la clarté, ou de ce que je pensais être une réalisation. En voyant l'espace, je me suis aperçu que j'étais dans un bocal, en pensant que ce bocal était l'espace. Rimpoché est alors sorti de son samadhi, il m'a regardé au-dessus de ses lunettes et il m'a dit : « tu as besoin de quelque chose ? ». Et puis je suis revenu à mon bocal parce que je ne pouvais pas faire autrement mais maintenant, je sais que je ne sais pas ou plutôt je sais que ce que je sais n'est que mon interprétation et que ce que je pense être une réalisation n'est qu'une appréciation momentanée dans un chemin d'évolution et que je n'ai pas besoin de le fixer comme étant quelque chose de définitif.

C'est important de faire ce genre d'expérience et, lorsque l'on revient en intérieur au travers de l'étude, de la réflexion et de la méditation, l'esprit commence à se voir et voir ses limites mais il commence aussi à entrevoir un potentiel infini et ça donne une confiance. Ce n'est pas une confiance qui naît du fruit, c'est une confiance qui naît de la certitude par rapport au chemin.

Les Soutras décrivent l'intrépidité des Bouddhas comme étant le résultat de leurs expériences et de leur réalisation. L'intrépidité des Bodhisattvas, elle, vient de la certitude dans la validité du processus, dans la validité du chemin du Dharma.

C'est ça dont je voulais parler aujourd'hui. Le refuge comme quelque chose d'intime, pas comme une projection extérieure : « il y a le Bouddha quelque part, là-bas, il y a le dharma qu'il faut que je comprenne, et il y a la Sangha et je vais essayer de discuter avec eux ». Tout ça reste très extérieur. C'est le point de départ. Par moments, c'est utile de savoir qu'il y a, dans le monde ou à

proximité, des amis spirituels qui ont un peu plus d'expérience que nous et qui peuvent nous aider dans notre compréhension du Dharma et qui sont prêts à le faire. Et puis, quelque part, il y a l'éveil.

Parfois, les gens me posent la question : « mais qu'est-ce que c'est l'éveil ? ». En général, je réponds : « regardez votre situation actuelle (la confusion, la prison dans laquelle nous nous enfermons), l'éveil ce n'est pas ça ! ». Mais je ne m'aventurerais pas à décrire l'éveil. Si on a besoin d'une description pour nous rassurer, on peut s'en référer aux Soutras comme, par exemple, le Soutra qui rappelle les qualités des Trois Joyaux ou celui qui s'appelle le « Lotus blanc du bon Dharma » où l'on décrit toutes les qualités d'un être éveillé, tant physiques, que morales, mentales etc.

Ce qui est important, c'est de revenir à cette sorte de plateforme de solidité et de confiance et de respect. Tous les êtres sont dotés de la nature d'éveil. La plupart d'entre eux l'ignorent. La plupart d'entre eux ignorent même le fait qu'ils sont dotés de la nature d'éveil. « Je fais partie de cette toute petite fraction des êtres qui ne sont plus déconnectés mais qui sont connectés à leur nature d'éveil, par le savoir intellectuel, simple, de cette information et ça me permet d'avoir une forme de respect pour moi-même ». Dans ces situations difficiles où on perd son emploi où, pour beaucoup, la définition de soi vient de sa position sociale, de sa fortune, de sa renommée, quand tout ça change, on peut perdre cette confiance en soi, être déprimé et avoir une attitude très négative vis-à-vis de soi-même, de l'environnement et de ceux qui créent les problèmes. Il y a une sorte de dépréciation de notre potentiel et de notre réalité profonde.

C'est important de se dire : « Que je sois le roi du pétrole ou assis dans la rue sans foyer, la présence de cette nature d'éveil ne change pas ». C'est comme s'il y avait une sorte de noblesse essentielle. C'est important que garder en soi ce rappel de la noblesse essentielle de cette nature d'éveil. Et, regardant les autres, passer au travers de ce que l'on voit d'eux, de ce qu'on pense d'eux et les regarder avec cette noblesse essentielle. Lorsqu'on voit qu'ils ne la reconnaissent pas, lorsqu'on voit qu'ils sont perdus par le désarroi et l'instabilité de leur environnement, il y a une forme de compassion beaucoup plus profonde qui naît en notre esprit.

« Puissions-nous tous prendre conscience de cette nature d'éveil. Puissions-nous tous reconnaître que ce n'est qu'un fin vernis de confusion qui interdit à l'esprit de se reconnaître lui-même et que le fond de notre esprit est un océan de sagesse ».

Ce n'est pas de l'orgueil ! On se dit souvent qu'on n'est pas censé être orgueilleux dans le bouddhisme. Mais ça, ce n'est pas de l'orgueil, c'est de la dignité.

L'orgueil, c'est prétendre être quelque chose qu'on n'est pas, vouloir convaincre l'autre et soi-même que l'on est quelque chose de fantastique que l'on n'est pas.

La dignité, c'est regarder ce que nous sommes profondément et trouver le respect dans ce regard qui va devenir la plateforme de notre action. Notre action va s'attaquer aux problèmes de la vie de tous les jours avec une certaine distance, voyant que tous les phénomènes sont semblables à l'expérience du rêve, et avec une vraie bienveillance qui vient de la compréhension que, bien que nous soyons tous dotés de cette nature d'éveil, la plupart d'entre nous l'ignorent ou bien ont eu

cette information mais sont tellement distraits par la fausse clarté et le monde extérieur qu'en fait, ils ne se rapprochent pas de cette réalisation mais au contraire, ils s'en éloignent.

A nouveau, comme le disait Shantideva : « pensant créer notre bonheur, on crée les causes de notre malheur ».

Voilà ce que je voulais partager avec vous pour ouvrir notre discussion.