

# Les dix points sur lesquels il est bon d'insister

## Gampopa

*Dialogues sur le chemin #1 – 19 décembre 2020*

*Lama Tsony*



Le texte de Gampopa est un inventaire, pourrait-on dire, des choses qui sont importantes à garder présentes à l'esprit ou à faire, à mettre en œuvre, à s'entraîner et développer. J'ai choisi, sur une liste que j'ai traduite un peu librement parce qu'il y avait une sorte d'impératif au tibétain, les dix points sur lesquels il est bon d'insister.

J'ouvre en disant « notre chemin spirituel vers l'éveil ne se fait pas en parallèle de notre vie ». L'Entraînement de l'esprit nous apprend à amener la vie à la voie. Parmi la multitude des instructions, il est bon de trouver la ligne claire qui nous permet, par sa simplicité, de trouver la profondeur. Voici, extrait du « Précieux rosaire de la voie sublime » de Gampopa, dix points sur lesquels il nous faudra insister, à mesure que nous avançons.

Je voulais mettre en avant une chose qui, pour moi, est essentielle : même si intellectuellement ou émotionnellement on peut jouer avec ça, on ne peut dissocier notre vie de notre voie. C'est une seule et même chose. Ce que l'on fait avec notre corps, notre parole et notre esprit, doit absolument s'ancrer dans la vue, dans la méditation et les expériences qui naissent de la méditation et, ensuite, dans l'action. Il faut retrouver ce que, dans les enseignements classiques du Bouddha, on appelle l'Octuple noble sentier avec la parole juste, l'action juste, la pensée juste, les moyens de vie justes, la méditation, l'attention et le Samâdhi justes. « Juste », il faut le comprendre dans le sens « d'approprié ». C'est-à-dire que toutes nos actions - l'utilisation de notre corps, notre parole et notre esprit – vont se mettre au service de ce grand projet, qui est le nôtre, qui est d'avancer vers l'éveil. L'éveil, c'est clarifier l'état naturel, dissiper ce qui couvre l'état naturel, les différentes formes de voiles qui n'appartiennent pas à cet état naturel et qui l'occultent et ceci, pour faire l'expérience de ce qui est.

Guendune Rimpoché nous disait : « vous n'avez pas à vous procurer l'éveil. Vous n'avez pas à fabriquer, d'une façon ou d'une autre, l'éveil ». Ce qu'il faut, c'est retirer ce qui n'est pas l'éveil, un peu comme le processus de purification de l'or. On ne rend pas l'or « plus or » par le processus de purification : on va simplement épurer le minerai de ce qui n'est pas l'or. C'est à ce travail-là que le Bouddha nous invite dans ses enseignements : clarifier l'état naturel.

L'état naturel, on peut aussi l'appeler le Dharmakaya, l'être ultime. On peut l'appeler Mahamoudra si on est dans cette façon d'enseigner les choses dans la tradition Kagyupa ou la Grande perfection. On utilise même le mot « esprit ordinaire », c'est-à-dire l'esprit tel qu'en lui-même qui n'est pas compliqué par toutes les fabrications et les constructions intellectuelles. En d'autres termes, on peut dire « l'éveil », le Bouddha en tant qu'éveil. Donc ça c'est le projet que l'on a défini comme étant notre projet, ce que j'appelle le « méta projet », « le grand projet ». Et tout le reste, tous les éléments de notre vie seront des projets qui vont soutenir le méta projet. Il y a une forme de consolidation de toutes nos actions. On ne peut pas dissocier la vie de la voie. Sinon, c'est artificiel : on est dans une construction, un jeu intellectuel. On fait de la méditation, on lit des livres etc... mais il n'y a pas d'impact sur notre compréhension de ce que nous sommes, de qui nous sommes et il n'y a pas d'impact sur notre action, notre engagement, notre présence au monde.

Face à la pléthore d'enseignements, il est vraiment important de trouver ce que j'appelle « la ligne claire ». Quel est le cœur du sujet ? Traditionnellement, on dit qu'il y a 84.000 types d'enseignements qui correspondent aux 84.000 types d'afflictions mentales qu'il convient de libérer. Cela veut dire qu'il y a beaucoup de méthodes, différentes et variées pour finalement aller à l'essentiel. Mais, comme nous sommes tous et toutes différents, notre façon de faire va trouver un écho dans tel ou tel aspect du Dharma. Il n'est pas question de sombrer dans une sorte de « boulimie » parce qu'on a tendance à confondre « il faut bien faire » et la peur de manquer quelque chose d'essentiel. En fait, lorsque l'on prend un aspect du Dharma quel qu'il soit et qu'on commence à l'approfondir par l'étude, la réflexion et la méditation, on commence à trouver, dans cette particule du Dharma, l'universalité. Ainsi, la compréhension d'autres aspects du Dharma va être beaucoup plus aisée parce qu'on a déjà compris un élément. On a trouvé l'ADN en quelque sorte, la clé de l'ADN du Dharma. Et l'assimilation du reste sera plus simple.

La ligne claire, c'est trouver ce qui est au cœur de tous les enseignements du Bouddha. On le trouve d'ailleurs dans le texte de l'Entraînement de l'esprit en sept points. Il n'y a qu'une intention dans les enseignements du Bouddha, c'est de libérer l'esprit de cette obsession d'un soi en tant qu'entité. De cette obsession qui naît de l'ignorance de la réalité de l'esprit, va naître l'autre. Entre soi et l'autre, dans la solidification de ces deux polarités, vont naître les appréciations (j'aime, je n'aime pas, l'indifférence). De ça, vont naître toutes les afflictions mentales, puis toutes les actions chargées d'une intention, d'une impulsion qui auront des conséquences fâcheuses, malheureuses ou difficiles. Tout commence là et tout va se résoudre là, dans la réalisation de l'absence d'identité de ce soi que l'on conçoit comme une entité.

Comment est-ce qu'on va éroder cette habitude ? Il y a 84.000 façons de le faire. A nous de voir comment on va pouvoir faire ça. Bien sûr, il y a de grandes lignes pour faire cela mais on va garder ce qu'on va comprendre et mettre en pratique des instructions et des enseignements. On va essayer de garder en mémoire cette ligne claire. Il y a une ignorance de la nature réelle de

L'esprit, c'est-à-dire que l'état naturel n'est pas connu. C'est la grande différence entre un être non éveillé et un être éveillé. On peut même dire que c'est la seule différence en termes d'esprit.

L'esprit d'un être éveillé et l'esprit d'un être non éveillé ne sont pas, en essence, différents. La différence entre un être éveillé et un être non éveillé n'est pas dans l'essence ou la nature de l'esprit mais dans la relation que l'on a à cet esprit. C'est là toute la différence. Le Bouddha enseignait, dans le troisième cycle des enseignements à propos de la nature de Bouddha, le fait que tous les êtres sont dotés de cette graine, cet élément, ce potentiel : l'éveil est présent en nous. Certains textes parlent de « co-incidence ». Il y a une coémergence, une présence simultanée de l'ignorance et de l'éveil. L'image que l'on utilise, par exemple dans le Continuum suprême d'Asanga Maitreya, c'est la personne démunie qui vit dans une cabane faite de branchages dans la forêt et qui ignore que sous la cabane est enterré un trésor phénoménal. Un autre exemple : une femme célibataire qui vit dans une extrême pauvreté, qui a un enfant et ne sait pas que cet enfant est appelé à devenir un monarque universel. Ou encore, dans un tas de détritiques, il y a des tissus sales et nauséabonds que l'on ne veut pas toucher mais qui, en fait, recouvrent une statue de Bouddha en or. Il y a, ainsi, de nombreuses illustrations de cette co incidence. C'est un point de départ important. Nous ne commençons pas par une disqualification et on ne va se battre pour gagner son éveil ! On part de la prise de conscience que notre esprit, tel qu'il est maintenant, participe de cet éveil que les Bouddhas ont compris et réalisé et que nous, nous apprêtons à comprendre et à réaliser. J'utilise ces deux mots « comprendre » et « réaliser » parce qu'il y a une partie qui va être de l'intellection, de l'étude, de la réflexion et une autre partie qui va être de l'expérience intuitive, personnelle au-delà des mots et de l'entendement.

C'est important parce que, dans les mots troubles ou difficiles, on perd courage. On se dit : « je ne suis bon à rien, ma vie n'a été qu'une succession d'échecs etc... » Et on peut succomber à la tentation du discrédit personnel. On ne trouve plus en soi la dignité parce qu'apparemment on ne réussit pas, apparemment on n'a plutôt des bas que des hauts. Par ce discrédit, on se coupe de notre nature d'éveil. Lorsque l'on prend refuge dans le Bouddha en tant que but, il est aussi important de prendre refuge dans la nature de Bouddha comme point de départ. Pour reprendre les termes du texte d'Asanga, il y a un continuum dans l'esprit depuis ce moment où nous nous trouvons jusqu'au moment de l'éveil. Ce continuum, c'est celui de l'esprit, l'état naturel, le Dharmakaya, le Mahamoudra, l'esprit ordinaire, au-delà des positions extrêmes présentées dans le Madhyamaka.

Quand bien même on ne sent pas la « chaleur » de cet éveil, il est vraiment important d'en avoir la conscience. Point de départ : nous participons tous de cette nature d'éveil et nous allons progressivement mettre en œuvre les moyens qui nous seront appropriés pour clarifier l'état naturel. C'est le méta projet.



Que dit Gampopa dans cette démarche ?

Il dit ceci : « Au début il est nécessaire de mettre l'accent sur l'écoute des enseignements et la réflexion de leur sens ». Le premier point, c'est l'acquisition des informations. J'ai mis en annexe un texte du IIIème Karmapa qui éclaire la progression de l'étude, de la réflexion et de la méditation. Vous trouverez ce texte dans la Prière du Mahamoudra du IIIème Karmapa, Rangjung Dordjé. « Par l'écoute et l'étude des enseignements du Bouddha, les voiles de l'ignorance se dissipent ». Ici, on parle des voiles du non-savoir, de la nescience. On peut le rapprocher de la nécessité d'avoir une vue juste de la réalité. Cela passe par l'acquisition intellectuelle, par la mise à distance et en perspective de nos croyances, de nos habitudes conceptuelles par l'acquisition de nouvelles formes de pensée. On ouvre notre esprit à de nouvelles possibilités. On met l'accent sur l'écoute. Ici, le mot « écoute » est la traduction du mot tibétain qui veut aussi dire « étudier ». Les mots écouter et étudier sont les mêmes en tibétain. C'est intéressant ! Cela nous dit que, si l'on veut s'ouvrir à de nouvelles possibilités, il faut commencer par une profonde écoute. Dans une discussion, on écoute d'une oreille et on est déjà prêt à rétorquer, à ne pas être d'accord parce qu'on a une compréhension, une analyse et une écoute superficielles de ce qui est dit. On croit avoir compris et on répond parce que ce n'est pas conforme à ce que l'on pense. Dans l'écoute, il y a quelque chose de l'ordre de l'humilité. Vous me parlez de quelque chose de nouveau, je suis tout ouïe. Etudier, c'est être tout ouïe.

« Par la réflexion sur les instructions orales du Lama, les obscurcissements du doute s'anéantissent ». C'est la deuxième phase, la phase de la réflexion qu'on peut aussi appeler la contemplation. La contemplation, c'est mettre les choses à plat. On a pratiqué l'étude, il faut maintenant y réfléchir profondément. C'est souvent un moment qui disparaît : on passe de l'écoute béate, un peu « moutonneuse » et on saute dans la méditation et le passage entre les deux qui est vital, celui de l'intégration intellectuelle, fait que nous adhérons à cette vue. Il faut vraiment y passer du temps dans cette phase particulière car elle est vraiment nécessaire.

On peut prendre, par exemple, Jean Jacques Rousseau et ses *Rêveries du promeneur solitaire* : après avoir passé une vie au sommet, après avoir connu le rejet de la société, il se retire quelque part et marche beaucoup. Tout en marchant, il met à plat sa vie, il refait le chemin et il voit ce qui a été vain et ce qui est important. Ce travail est vraiment important et on peut le faire le plus régulièrement possible. C'est comme si ces pensées tournaient dans notre esprit et comme si on les prenait pour les regarder, les mettre à plat jusqu'à ce que tous les voiles du doute soient levés. Par l'acquisition de nouvelles informations (première étape, l'étude), on lève les voiles de la nescience : on ne savait pas. Par la deuxième phase qui est la contemplation (on pourrait dire la « digestion »), on va lever les doutes qui subsistent à la simple écoute. Être polémique pendant la phase d'écoute, c'est une perte de temps parce qu'on ne peut pas écouter et polémiquer. Mais il est important de passer à la deuxième phase de la contemplation, la réflexion profonde et être polémique dans le sens de débattre : on n'accepte pas l'enseignement parce qu'il est donné ne serait-ce que par le Bouddha lui-même. Quand on veut acheter de l'or, on ne fait pas confiance

au sourire du marchand et on va vérifier la qualité de l'or. On retrouve là notre liberté intellectuelle et le droit à notre vision des choses.

On va affiner notre vision des choses, on va la modifier. Des choses vont changer dans notre perception du monde et de nous-mêmes. Et il va y avoir un moment où, intellectuellement, on adhère. Une fois qu'on a intellectuellement adhéré, on peut commencer à s'asseoir dans cette confiance. Là, on entre dans la troisième phase qui est la méditation.

« Par la clarté qui naît de la méditation, l'état naturel s'illumine tel qu'il est ». Je compare l'étude et la contemplation à du débroussaillage. On doit débroussailler la jungle de nos habitudes, de nos concepts et de nos façons de penser pour créer une sorte de clairière. Dans cette clairière, la clarté peut se faire. Un vrai déblaiement du fatras (le bois mort de nos habitudes) demande du courage parce que ce bois mort, c'est aussi nous, c'est notre façon d'être, c'est notre nid. Mais lorsqu'on a eu le courage de faire ça, progressivement et soutenu par l'ami spirituel, l'ami spirituel nous permet d'avoir ce débat, cet échange, cette discussion. L'ami spirituel n'attend pas que vous adhérez à ce qu'il a dit mais que vous compreniez le cœur de ce qui est exposé et que vous le fassiez vôtre. Par ces deux premières phases, on va commencer à voir un état de clarté. Je le compare au travail que l'on fait lorsque l'on pratique le calme mental (shiné en tibétain, samatha en sanscrit). C'est également une forme de débroussaillage.

Que veut dire « shiné » en tibétain ? Cela veut dire « pacifier » l'habitude compulsive de l'ingérence dans le flot des pensées de façon à les contrôler, les supprimer ou les modifier pour qu'elles aillent dans le sens qui nous plaît. Il faut beaucoup de courage parce qu'on s'assoit et on regarde ce qui est en n'ayant plus « les mains sur le volant ». On laisse les choses être. Par certains aspects, cela peut être effrayant. Une fois que cette autorisation à être libre est donnée à notre esprit, on va voir toutes les choses qui étaient sous le tapis venir en surface. C'est un peu comme ouvrir la boîte de Pandore. La tendance à l'ingérence qui est de supprimer, d'être dans le déni, il va falloir travailler avec ! Et après avoir pacifié (shiwa), on va s'établir (népa) dans la non ingérence. On laisse l'esprit être. Les pensées ne sont pas nos ennemies. C'est l'habitude dans l'esprit à contrôler et à opérer une certaine discrimination, entre ce qui est plaisant ou pas, qu'il convient de pacifier.

Lorsqu'on sait faire ça, on peut simplement se poser et là, il y a une clairière de l'esprit qui s'ouvre. Quand on est dans cette disposition, on peut commencer le deuxième volet du travail méditatif qui est la vision en profondeur, qu'on appelle lhaktong en tibétain et vipassana en sanscrit, qui va être de regarder cet esprit. On regarde l'esprit en termes de sa base et en termes de sa production. La production, ce sont toutes les pensées, nos perceptions sensorielles. C'est aussi le sens d'un observateur, d'un témoin, d'un sujet (moi). La base, c'est d'où s'élèvent le sujet et l'objet. On va commencer à regarder tout cela en profondeur.

Par cette clarté qui naît de la méditation et par la vision pénétrante, l'état naturel s'illumine et se révèle tel qu'il est. Il y a beaucoup de métaphores lumineuses dans les textes : on parle de la

clarté, de la luminosité etc. Il faut bien comprendre que ce sont des formes métaphoriques. Elles parlent de la conscience, la vision très claire des choses.

Pour conclure ce quatrain, Karmapa Rangjung Dordjé nous dit : «Puisse la lumière de ces trois étapes du discernement, de la sagesse se répandre en moi». C'est un souhait, une prière-aspiration du Mahamoudra, que Karmapa fait et qu'il nous offre pour notre propre aspiration.

Voilà. Au début, donc, on commence par l'étude et la réflexion et on va progressivement mettre tout ça à plat dans l'expérience intuitive et personnelle qui est celle de la méditation. Cela nous conduit au deuxième point.



« Quand l'expérience fait jour, il faut insister sur la pratique de la méditation ». Ici, il y a quelque chose d'intéressant à noter. Shamar Rimpoché, dans son texte *Au cœur de la sagesse*, met en avant le fait que, dans tout exercice méditatif, que ce soit le calme mental ou la vision pénétrante, il y a deux phases qui ne sont pas des phases intellectuelles mais des phases organiques. La première, c'est ce que lui appelle « l'entraînement », c'est s'habituer à la méthode. Par exemple, dans le calme mental, il y a toute une partie qui est « besogneuse » (s'assurer que la posture est correcte, porter l'attention sur le souffle, compter les cycles respiratoires.). Pendant cette étape de la méditation, on peut se demander si on est en train de faire quelque chose de sérieux. Est-ce qu'elle nous mène à l'éveil, cette chose-là ? On regarde, on compte, on voit les pensées... Cela fait partie du débroussaillage et Shamar Rimpoché l'appelle « l'entraînement », « l'exercice ». Lorsque cet exercice est bien conduit (d'où la nécessité de la persévérance), les expériences commencent à s'élever.

Dans le cadre du calme mental, il y a trois expériences fondamentales : la première, c'est une sorte d'aise, de confort. Le corps et l'esprit sont de plus en plus à l'aise. Par l'acquisition de la posture, le corps est de plus en plus à l'aise. Par l'acquisition de la méthodologie de la non-ingérence et de l'observation qui ne prend pas part, l'esprit devient de plus en plus tranquille. Il y a un sentiment d'expansion aussi bien physique que mental. Par l'exercice, on a mis un terme aux habitudes qui créent ce sentiment de claustrophobie. « Il faut contrôler, ceci doit exister, cela doit être supprimé ... ». Tout ça crée énormément de stress et de tension, un stress dans l'esprit qui se traduit par un stress dans le corps. La posture n'est pas encore acquise et on a mal au dos, aux genoux, on a mal partout. Il faut trouver le coussin idéal pour s'asseoir (ça peut être une chaise). Trouvez le coussin ou la chaise ergonomique qui vous permet d'avoir le dos droit, le regard posé et vous permet d'oublier le poids du corps. La posture est importante mais les accessoires de la posture aussi ! Lorsque l'esprit et le corps sont à l'aise, il y a une forme d'ouverture et de détente : un poids est levé.

On commence à ressentir une plus grande clarté, c'est la deuxième expérience. Dans cette détente du corps et de l'esprit, dans cette ouverture physique et mentale et puisqu'il n'y a plus de préoccupations, ni de contrôle, ni d'ingérence, puisque les pensées du passé et les projets du futurs sont mis en pause, il n'y a donc plus rien qui agite l'esprit. Tout ce qui créait une forme de

poussière en suspension dans l'état naturel, se pose et on commence à voir ce qui est. Là, il y a une expérience qui, métaphoriquement, est appelée la « clarté » mais qui veut dire une « conscience attentive, vigilante et claire de ce qui est.

La troisième expérience (je précise que ce n'est pas forcément dans cet ordre que cela apparaît), c'est la prise de conscience que l'on peut avoir de nombreuses pensées sans être distrait ou agité. L'important ne porte pas sur l'abondance ou la carence de pensées mais sur le fait qu'il y a une distance. C'est comme quand le moteur de votre voiture tourne mais que vous n'engagez pas de vitesse. Que ce moteur tourne au ralenti ou à plein régime, il ne se passe rien puisqu'on n'a pas engagé de vitesse : la vitesse de l'engagement, du désir de l'habitude de contrôler. Là, il y a une grande joie à expérimenter le fait que « oui, je n'ai pas à supprimer le mouvement des pensées, des concepts, des perceptions sensorielles ». Cela va se rajouter au sentiment de liberté et d'aisance de la première expérience. Je n'ai pas à rajouter un commentaire, une direction, un contrôle sur le flot des pensées, donc je ne suis plus effrayé. Dans un de ses poèmes, Guendune Rimpoché dit : « Sans être effrayé par la présence des pensées, sans être attaché à l'absence des pensées, je demeure dans l'état naturel et je laisse l'esprit être tel qu'il est ».

Ceci est la phase « entraînement » de la méditation. L'entraînement, selon Shamar Rimpoché, c'est la mise en jambe, la maîtrise de la technique, de la posture et puis, par cette répétition, il y a une forme d'expérience qui s'élève et de temps à autres, dans notre méditation, il y a une bouffée d'air frais qui arrive, une bouffée de liberté qui s'installe. C'est l'expérience.

Quand ces trois expériences deviennent de plus en plus présentes de façon naturelle dans notre méditation, on acquiert aussi la liberté. On n'est pas à la recherche de ces expériences. Elles s'élèvent, c'est bien. Elles ne s'élèvent pas, c'est pareil. Une vraie liberté s'installe et on va s'installer dans cette expérience, dans ce qui est fluctuant mais on n'a plus peur de perdre parce qu'on y a goûté. On sait qu'il suffit de continuer à faire ce que l'on fait pour que, les conditions étant réunies, ce qui fait obstruction se dissipe et que le réel s'illumine tel qu'en lui-même.

La même chose va se faire avec vipassana.

Il y a une partie de la vision pénétrante qui est l'entraînement et qui est extrêmement besogneuse. Quel est l'objet ? Est-ce qu'il a une couleur ? Une forme ? Une location ? Des caractéristiques qui le définissent ? Quid du sujet qui observe ? Qu'est-ce que la relation entre les deux ? On est très bavard et on peut être mal à l'aise dans cette phase d'entraînement de vipassana parce qu'on vient du calme mental où on avait résolu les problèmes avec les pensées. Tout allait bien et là, on nous dit qu'il faut se remettre au boulot et regarder les pensées. C'est là qu'il faut avoir confiance dans l'ami spirituel qui nous invite à continuer le chemin. « Ce n'est pas fini ! On a pacifié mais on n'a pas libéré ». Si on veut libérer, il faut continuer. Donc, on passe au travers de tout ça avec honnêteté : on n'essaie pas de trouver des raccourcis. On peut parler de sa frustration. Ce chemin de l'entraînement de vipassana nous conduit à un épuisement et une forme de frustration. On pense que, lorsqu'on nous pose des questions (quelle est la nature de l'objet ? quelle est la nature

du sujet ? Quelle est la nature de la relation entre ces deux ?), c'est un questionnaire auquel il faut répondre. Il ne faut pas répondre à un questionnaire mais ce sont les habitudes qu'il faut regarder. « Oui, je pense que l'objet existe comme une entité autonome, substantiellement existante. Oui, je pense que « moi » existe et qu'il y a un commerce entre les deux ». C'est comme ça qu'on voit le monde et qu'on le vit !

L'entraînement de vipassana sert à démystifier tous ces mythes. Et on arrive peu à peu à l'épuisement de toutes les idées « intelligentes » que l'on pense avoir trouvées à propos de ce qu'est l'objet. On va voir l'ami spirituel et on lui dit « l'objet c'est ça » et en même temps qu'on le dit, on sent qu'on est complètement à côté de la plaque ! Là, notre méprise est exposée. Parfois, on s'accroche à la méprise et l'ami spirituel doit remettre les choses en place. On a perdu cette idée et on en cherche une autre, puis une autre, puis une autre. Jusqu'à ce qu'on arrive à l'épuisement des idées.

Pendant les années de retraite, Guendune Rimpoché venait nous voir après le repas. Il y avait un moment de questions-réponses. Au début, il y avait beaucoup d'affirmations et ensuite, il y avait beaucoup moins de prises de parole parce qu'on savait que, si on venait avec une idée fantastique, il y aurait un retour massif et on n'avait plus envie d'aller au casse-pipe ! Toutes les idées fantastiques sont simplement de la cogitation intellectuelle. Un jour, Guendune Rimpoché vient nous voir : personne ne parle, il y a un grand silence. Cela dure une demi-heure, une heure. Puis il nous regarde tous et dit : « Ah ! De grands yogis au-delà des concepts ! ». Ce travail de déblaiement, d'équarrissage de l'égo nous amène à l'épuisement des possibilités intellectuelles et ça nous amène à un moment de vulnérabilité absolu parce qu'on n'a plus rien en réserve. On n'a plus aucune structure intellectuelle à laquelle on peut se raccrocher : on est totalement vulnérable, ouvert et démuni.

Et c'est là où l'expérience arrive, dans ce moment où nous ne prétendons plus à quoi que ce soit, dans ce moment où nous ne recherchons plus une Nième bonne idée ou solution. Il y a un moment d'ouverture, de relâchement de cette obsession intellectuelle et conceptuelle pour que l'état naturel s'illumine tel qu'en lui-même. Là, on passe de l'entraînement à la méditation. A partir du moment où on a atteint ce point d'épuisement par l'entraînement, qu'il y a un vrai lâcher prise, une vraie ouverture, une expérience s'élève et c'est comme une étincelle qui démarre : on va mettre du petit bois, on va la protéger du vent pour que le feu de la sagesse prenne tout son volume. Cela sera la pratique de la méditation.

Donc, on commence par un côté un peu scolaire aussi bien pour le calme mental que pour la vision pénétrante pour que les expériences se fassent jour. Une fois qu'elles ont été goûtées, il faut s'installer dans cet état ouvert, non compliqué qui permet l'avènement de ces expériences qui vont et qui viennent. Puis, progressivement, l'état naturel se clarifiant de plus en plus, elles vont devenir réalisation. On a touché ce qui est, au-delà de la permanence et de l'impermanence.





« Tant que ces expériences ne sont pas stables, il faut privilégier la solitude ».

La solitude dans l'esprit de Gampopa, c'est le retrait des activités du monde. Dans notre situation personnelle, qu'est-ce que ça veut dire ? Privilégier la solitude, c'est privilégier la distance par rapport aux choses. Dans toutes les situations de la vie, on est engagé mais on est aussi, de façon un peu névrotique, collé aux choses. Il y a toujours quelque chose à perdre ou quelque chose à gagner : il y a un élément émotionnel dans l'engagement. On peut être engagé sans être collé ! Faire ce pas en arrière, c'est ça, la solitude. Revenir à soi grâce aux capacités que l'on a gagnées au travers de l'exercice du calme mental, notamment cette capacité à être attentif et présent en non-ingérence.

Avec la pratique de la vision pénétrante, on a commencé à voir comment nos états émotionnels fonctionnent, comment le sujet et l'objet créent une sorte de réalité fictive dans laquelle on se perd. On peut avoir, là, une sorte de présence au monde qui est beaucoup plus libre. La solitude, c'est une pratique méditative régulière. Ce sont des moments de retrait de l'agitation pour réfléchir profondément. Avoir un engagement distancié, c'est-à-dire être présent mais pas englué. Là, il y a un apprentissage à faire qui est vraiment important. Et puis avoir des moments de pause, de retrait ou de retraite. La retraite est un espace ouvert qui n'est pas dirigé vers un but ou un objectif à atteindre avec un rapport à rendre à la fin ! C'est un moment de loisir, c'est une vacance au sens profond du terme. On ouvre un espace et il n'y a aucune contrainte ni obligation à atteindre quoi que ce soit. Quand on entre dans ce moment de vacance, la seule décision à prendre est d'y être pleinement et une fois qu'on est entré, on oublie même cette motivation. C'est vraiment un moment de méditation.



Lorsqu'on va être dans cet exercice méditatif, on va voir qu'il y a deux grands obstacles. « Si la dispersion et l'agitation dominent en nous, il faut insister sur les moyens de discipliner la conscience ».

L'agitation et la dispersion sont, en fait, le retour des habitudes. Dans cet espace ouvert s'immiscent nos préoccupations à propos du passé et du futur, nos projets, nos inquiétudes, ce qu'on a fait, ce qu'on n'a pas pu faire etc, un peu comme des souris dans une maison vide. Les manuels de méditation vont donner mille façons de faire ce travail de correction de cet extrême de la dispersion et de l'agitation. Je ne vais pas entrer dans le détail parce qu'il nous faudrait plus de temps.

« Si la torpeur et l'opacité mentale dominent en nous, il faut insister sur les moyens d'éclaircir la conscience ».

L'autre extrême, celui de la torpeur et de l'opacité mentale, c'est une forme de démission. « Je suis là, dans cet espace, je sais que je devrais regarder les choses mais il n'y a rien d'intéressant, il n'y a rien à saisir » et on s'ennuie. Et on en profite pour dormir un peu. On a démissionné de l'intention d'être vigilant, présent et attentif et on est parti. Si on regarde comment l'endormissement se passe, en particulier dans notre méditation, on voit qu'à un moment l'esprit est calme et l'esprit s'attache à ce calme. C'est comme une sorte de « pull en mohair bien chaud ».

L'attachement à cette tranquillité fait qu'on veut y rester et il y a une sorte d'alourdissement et l'élément « terre » prend le dessus. Ce qu'on prend pour du calme mental est, en fait, le début d'un endormissement.

Une autre façon de voir l'entrée dans l'endormissement, c'est de voir que l'on médite, une pensée s'élève et puis, un petit moment d'inadvertance, on s'engage avec cette pensée et on commence à jouer avec elle sur la base d'un certain calme. Progressivement, alors qu'on s'engage dans cette pensée, on perd la conscience que l'on regardait une pensée. Nous devenons cette pensée et nous nous réveillons dans le rêve. Nous nous sommes endormis, nous sommes en train de rêver. Le rêve a été induit par cette pensée qui n'a pas été correctement traitée par un manque de présence et de vigilance. Et surtout un manque d'intérêt. A nouveau, les manuels de méditation vont donner les différentes façons de travailler sur la torpeur et l'opacité mentale.

Ces points 4 et 5 sont des conseils qui nous sont donnés pour la pratique du calme mental lorsque les expériences ont fait jour et qu'il y a le confort physique et mental, qu'il y a la clarté, qu'il y a une certaine liberté par rapport au mouvement ou la profusion des pensées. La seule pratique qui reste à faire, c'est ce qu'on appelle la détente et le regroupement.

Quand on voit que l'on glisse vers ce relâchement qui va être une démission de la conscience vive et claire qui va nous amener vers la torpeur, on regroupe l'esprit mais très légèrement. On est dans le subtil. On respire plus profondément, on rafraîchit sa posture, on regroupe les énergies. Et puis on va avoir une certaine tension, on voit émerger une forme de vouloir et ce vouloir va créer un voile sur notre clarté. Là, il faut pratiquer le relâchement. Quand on voit qu'on est très tendu vers un but, l'obtention d'une réalisation, il convient de pratiquer le relâchement.

Le relâchement, c'est quasiment abandonner ce que l'on conçoit comme méditation. On relève le regard, on embrasse l'espace du regard et on laisse le corps se détendre. On laisse l'énergie descendre, alors que, dans le regroupement, on faisait plutôt l'inverse, on faisait remonter l'énergie. Là, il y a une forme d'ouverture et de détente qui peut, s'il y a attachement à cette expérience, nous conduire à une forme de torpeur, une somnolence ou, tout du moins, un manque de clarté. Là, il conviendra de regrouper.

On utilise les deux « rames » pour faire avancer notre bateau en fonction des courants et des excès. Il est important de noter que ces corrections sont très fines. On n'est plus dans l'entraînement : on est dans l'expérience, on est dans la méditation. Entre ces deux extrêmes de torpeur et d'agitation, il y a une sorte de clarté cristalline qui s'ouvre. On est ébahi. On est sans mots. On ne peut pas décrire cette expérience. C'est comme l'air frais d'un matin d'hiver. L'esprit est suspendu, ça nous saisit et on s'installe dans cette expérience, au-delà des extrêmes de l'agitation et de la torpeur.



« Tant que l'esprit n'est pas stable, que les expériences n'ont pas été stabilisées en réalisation, il faut insister sur l'absorption méditative ».

On parle ici de l'absorption méditative, « samten » en tibétain. L'expérience s'élevant, on s'habitue à l'expérience et on s'installe profondément dans cette expérience. C'est sur cela qu'il faut mettre l'accent lorsqu'on est à ce point de notre apprentissage de la méditation. Parfois on a des doutes : « ne faudrait-il pas que je continue à compter ? » L'entraînement nous conduit à l'expérience, l'expérience nous conduit à une méditation qui va s'installer dans une absorption méditative profonde. On n'a pas à nourrir la réflexion à ce moment-là et ce n'est pas le moment non plus d'apporter tous ces merveilleux livres sur le Mahamoudra. On les laisse sur l'étagère parce qu'on a le livre ouvert dans notre esprit. On n'a donc plus besoin de ce moyen externe qu'on a utilisé dans la phase d'étude et de réflexion et dans l'apprentissage.



Septième point. « S'étant livré à l'absorption méditative, il faut persévérer dans la phase de post-méditation ». Qu'est-ce que c'est ? C'est ce qui suit la méditation. Comme explication, on nous dit qu'on a une compréhension intellectuelle juste, on a une expérience qui conduit à la réalisation au travers de la méditation et donc on est dans une disposition qui nous permet d'utiliser l'engagement, l'action, le post-méditatif (assis sur le coussin) et on change de modalité, c'est-à-dire que notre méditation devient une méditation dans l'action. La méditation dans l'action ne sera vraie et nourrissante que si elle s'appuie sur l'expérience née de la méditation.

A ce moment, s'étant livré à l'absorption méditative, - et là, j'ai survolé vingt-cinq, trente ou quarante ans ! – et que les fruits sont ressentis de façon quasi permanente, on n'est pas arrivé à l'éveil mais on a déjà une certaine stabilité, une présence inébranlable. A ce moment-là, il est important de ne plus faire de distinction entre la méditation et la post-méditation. Sinon, on reste dans le concept de la méditation qui est « ceci » et le reste qui est « autre chose ». Ce que l'on a gagné dans la méditation va être le socle, les fondations de notre action. Cette action va nous permettre d'ancrer dans la réalité notre réalisation qui serait, autrement, simplement conceptuelle.

Vous pouvez pratiquer le don et la prise en charge, aimer tous les êtres, réciter des mantras pour qu'ils soient heureux et vous engueuler avec la première personne sur le parking du supermarché ! La post-méditation va mettre à l'épreuve votre réalisation. C'est une nouvelle façon d'approfondir notre réalisation. Cette post-méditation, c'est-à-dire la vie de tous les jours, va venir à la voie. Elle va venir nourrir, conforter notre réalisation gagnée au travers de la méditation. Elle va nous donner le sentiment d'une réalisation universelle, c'est-à-dire que ce n'est pas simplement quelque chose qui vient quand je ne suis pas dérangé par les conditions externes. C'est presque là le moment le plus important dans notre pratique : quand on s'est livré à l'absorption méditative, il faut persévérer dans la post méditation. C'est là où l'entraînement va se faire.



Huitième point : « Quand on rencontre de nombreuses circonstances défavorables (dans la post-méditation, dans l'action, tout ne se passe pas comme on le souhaite), il faut mettre l'accent sur la pratique de trois formes de patience ».

Je vous ai mis en note un texte qui reprend à la fois le « Joyau ornement de la libération » de Gampopa pour la description des trois formes de patience et aussi quelques commentaires oraux donnés par Guendune Rimpoché.

Première patience : réaliser l'inutilité de retourner le trouble, la haine ou la colère qui ont été créées. Le « dent pour dent, œil pour œil » ne fonctionne pas. C'est une patience qui naît de la compréhension que ce n'est pas par la revanche qu'on va trouver une solution durable. On fait face aux choses difficiles parce qu'on sait qu'il n'y a pas d'autres façons de les résoudre que par ce travail qu'on a vu auparavant.

Deuxième patience : ne pas se laisser aller au découragement face aux difficultés endurées dans la pratique sur le chemin vers l'éveil. Personne n'a dit que ça allait être simple ! Dzongsar Jamyang Rimpoché qui a écrit un livre « Pas pour le bonheur » nous dit : « si vous pensez que ça va être une partie de plaisir, vous êtes vraiment à côté de la plaque. Le Dharma n'est pas là pour vous rendre heureux ». Le Dharma est là pour vous aider à déblayer ce qui a besoin d'être déblayé. Ce qui a besoin d'être déblayé, c'est votre nid : il y a là, forcément, un conflit d'intérêt et donc, il y a des difficultés. Il faut avoir bien présent à l'esprit le méta projet. Il y a un certain nombre de choses difficiles à faire pour aller vers l'éveil et cette liberté absolue. Mais le jeu en vaut la chandelle ! Dudjom Rimpoché a dit un jour que « dans la vie ordinaire de tous les jours, on rencontre des choses difficiles mais elles ne nous mènent nulle part, alors que les choses difficiles dépassées dans le Dharma nous rapprochent de l'éveil » : ça vaut le coup de faire ce chemin. Si on n'est pas convaincu que ça vaille le coup, il faut alors revenir aux fondamentaux, réfléchir sur les Quatre nobles vérités, sur la présence de la souffrance, les défauts de l'existence conditionnée et l'impermanence et retrouver nos repères qui nous ont motivés, au tout début, pour nous engager sur la voie de l'éveil.

Troisième patience : celle qui naît de l'aspiration à la compréhension véritable et ultime de tous les phénomènes et de la capacité à accepter les vérités ultimes du Dharma. L'expérience et la réalisation vont mettre en avant des choses vraiment très profondes comme l'interdépendance, la causalité et l'essence vide de tous les phénomènes. Donc il faut avoir le courage de s'engager dans cette direction de la compréhension et de l'assimilation de ces concepts, parce que ça nous remet en question. Quand on réfléchit à l'interdépendance profondément, on voit que ce que j'appelle « moi » n'est qu'un certain nombre d'agrégats entrelacés dans un mouvement perpétuel et qu'il n'y a pas de « moi » solide ! Il n'y a rien de solide dans cet amalgame. C'est effrayant et on se dit : « et moi, je suis où ? ». Il y a une peur existentielle qu'il va falloir rencontrer et dépasser. Même chose avec la vacuité. Même chose avec la loi de causalité. Chaque chose dépend d'autres qui ont des influences qui génèrent des actions qui vont avoir des conséquences et on se sent, d'un seul coup, prisonnier d'une toile de causes et de conditions et pour le « soi » il y a une forme d'emprisonnement qui est intolérable. Il faut une forme de patience et de persévérance par rapport aux choses qui sont difficiles à appréhender. On y va doucement et gentiment. On n'atteint pas l'éveil par la force ! C'est plus un travail d'érosion. Je me souviens, voyageant dans les années 1980 en Inde, je voyais ces femmes qui nettoyaient tous les jours leurs petites cabanes en terre battue. Il y avait de la poussière mais elles continuaient de balayer pour enlever la poussière sur la terre. Elles continuaient malgré tout à balayer parce qu'elles savaient que l'accumulation de poussière dans la cabane allait leur rendre la vie intolérable. Il y a donc un vrai courage à s'attacher à transformer les choses qui nous paraissent, d'une part, facilement réversibles et qui, d'autre part, remettent en question nos habitudes et la définition de « nous » et « notre terrain ».



Neuvième point : « Lorsque l'attachement et le désir sont très forts, il faut insister sur la pratique du détachement de façon radicale ».

L'attachement et le désir, c'est ce qui nous propulse dans ce monde. Nous vivons dans un monde de désir. Il y a attachement à des sensations plaisantes et une propulsion dans un désir de pérennisation de ce plaisant. Lorsqu'on est dans ce désir de pérennisation, on voit que ça nous échappe et donc, il y a frustration. On va aller vers le plaisant qui change, car aujourd'hui il est plaisant mais demain il ne l'est plus (pas en lui-même mais par rapport à nous). L'objet qui apparaît comme étant la source de notre expérience plaisante est volatil. Et il y a, ainsi, un flot de frustration qui naît d'une volonté de désir. Il est important de regarder ça en nous, c'est comme un trouble obsessionnel compulsif. On veut s'échapper du déplaisant pour aller vers le plaisant et pérenniser l'expérience qu'on a eue quand bien même elle est impermanente, puisqu'elle est composée et créée et qu'elle va disparaître. Comme le dit Shantideva : « recherchant notre bonheur, nous créons notre malheur. Tentant de nous échapper de notre souffrance, nous en créons davantage ».

Dans vos marches contemplatives, comme le faisait Jean Jacques Rousseau, vous pouvez réfléchir sur le plaisant et le déplaisant. Qu'est-ce qui m'attire ? En quoi cet objet est attirant ? Ou en quoi cet objet est repoussant ? On va voir que ce n'est pas tant l'objet extérieur qui importe que l'écho qu'il produit en nous. On crée une sorte de résonance qui nous appartient et qui va générer soit un émoussissement (donc du désir, de l'attachement et la volonté de le pérenniser), soit un dégoût qui fait que l'on veut rejeter l'objet. S'il n'y avait pas cet écho en nous en rapport à l'objet, il n'y aurait pas le plaisant ni le déplaisant. Et il n'y aurait pas ce besoin de désir.

Le plaisant et le déplaisant s'articulent tous les deux, de façon égale, autour du désir. On a le désir de ne pas voir ce qui est déplaisant. On a le désir de voir ce qui est plaisant. Repousser comme saisir, c'est une forme de désir. Le travail, dans le cadre de la vision pénétrante, sera de regarder cet « obscur objet de désir ». Parfois, et c'est l'instruction orale de Guendune Rimpoché, lorsque le désir est trop prenant et qu'on se fait embarquer alors qu'on l'observe, il faut alors se détacher de l'observation du désir pour regarder le « désirant ». Qui est cette personne qui a ce désir ?

Le détachement, c'est renoncer à ce qui crée en nous une souffrance quasi permanente. Le détachement n'est pas se détacher de ce qui est plaisant, parce que le plaisant, c'est la voie vers l'éveil et la liberté de l'éveil. On peut garder cet attachement encore un petit moment !

La renonciation, c'est du bon sens. Pourquoi est-ce que je continue à manger cette chose qui me rend malade ? Quand on voit une pizza, c'est une bonne idée. Quand on la mange, c'est un bon goût. Mais un quart d'heure plus tard, on a une « balle de tennis » de fromage au fond de l'estomac, on se demande : « mais pourquoi j'ai mangé ce truc-là ? ». Au début, cela me paraissait une bonne idée mais, in fine, c'est indigeste. Et on va se dire « je ne mangerai plus jamais de pizza ! ». La renonciation, c'est du bon sens ! Pourquoi est-ce que je m'engage dans ces galères ? C'est un travail d'introspection au travers de la réflexion et de la méditation de voir ce qui nous pousse à aller vers ça, superficiellement, habituellement puis, profondément, en essence. C'est le travail du détachement radical, dans le sens « d'aller à la racine » de cet attachement.



De la même façon, on peut voir le dixième point : « si l'amour et la compassion sont faibles, il faut insister sur l'entraînement de l'esprit d'éveil ».

L'absence d'amour et de compassion, c'est quoi ? C'est le reflet de l'intérêt égocentrique exacerbé, c'est « tout pour moi » et une ignorance fondamentale de l'autre. L'autre n'existe que dans la mesure où il me sert. C'est une perversion narcissique. L'autre est là pour m'apporter ce qui me plaît et évacuer ce qui m'est déplaisant. Lorsque l'on est dans ça, on s'aperçoit que notre relation à l'autre est entièrement ou partiellement motivée par cette attitude mais qu'en quelque sorte, elle est une forme d'expression de la colère et du dénigrement de l'autre. L'intérêt de l'autre m'importe peu. Je n'imagine même pas que l'autre peut avoir un besoin. Quand on voit ça, il faut regarder la base : c'est une absence d'amour. Ou plutôt, on pense que c'est de l'amour mais c'est un attachement narcissique. On va commencer par prendre conscience de tout ce qui nous vient des autres et cultiver le sentiment de gratitude. Le premier pas vers l'amour et la compassion, c'est « merci ». Merci pour tout ce que vous avez apporté, ce que vous apportez et apporterez qui contribue à ma vie, à mon confort et, bien sûr, à ma libération.

Cette gratitude vis-à-vis de tous les êtres nous permet de comprendre que notre arrogance, notre orgueil, notre prééminence vont commencer à s'effondrer parce qu'on s'aperçoit que ce que l'on est, ce que l'on a, vient des autres : mon corps est un don de mes parents, les qualités que j'ai pu développer viennent de mes éducateurs, de mes enseignants. La résistance, la résilience ou la force morale vient de celles et de ceux qui m'ont mis au défi. On n'a pas que des amis tendres, on a aussi des amis rudes. Les amis rudes, c'est tout ce qui me permet de grandir en résilience, en capacité à dépasser les obstacles et ça me sera très utile dans l'étude et la pratique du Dharma quand je suis face à quelque chose qui est difficile. Je ne suis pas une petite chose molle et rose qui n'a besoin que de confort et d'être rassuré constamment. Je peux faire face à un certain nombre de choses parce que j'ai été éduqué par les amis rudes. Donc je leur dois beaucoup ! Les amis tendres nous apportent l'amour et on sait ce que c'est que d'aimer parce qu'on a été aimé. Les amis rudes nous apportent la résistance, la résilience, la capacité à aller plus loin et à dépasser les défis parce qu'on a été mis au défi. Et on a été capable de passer le défi parce qu'on a été aimé. Tout ça, c'est une réflexion sur la gratitude. La gratitude nous ouvre sur l'autre et sa façon unique et personnelle d'être et de penser, ses aspirations etc. « Puisse-tous être dans une liberté et un bien-être durables » : l'amour va amener la compassion qui est de se demander ce que l'on peut faire quand on voit l'autre dans la souffrance. Il y a, là, une sorte de métamorphose dans notre esprit. On va d'une attitude égocentrée vers une attitude altruiste.

Pourquoi est-ce qu'on fait ça ? Parce que, fondamentalement, si on entretient l'attitude égocentrée, tout va devenir de plus en plus compliqué et de plus en plus lourd et on s'éloigne de la rencontre avec l'état naturel. Alors que, si l'on s'engage sur une voie altruiste, il y a une sorte de force centrifuge qui fait que les choses s'allègent de plus en plus. Il y a davantage d'espace, davantage de loisir et moins de préoccupation égocentrée qui, à l'inverse, est une force centripète qui condense les choses. Et cette condensation menée à son terme, c'est l'enfer.

Il y a un intérêt à être altruiste qui est personnel parce que ça nous conduit à nous libérer et aller vers l'éveil et puis, il y a un aspect bénéfique pour l'autre puisque notre altruisme va se traduire en générosité, en patience, en éthique, en bienveillance etc... et on va développer ce que l'on appelle en termes d'éveil les « deux bienfaits » : le bienfait de la libération personnelle et le bienfait d'autrui par notre volonté de mettre en marche une dynamique, un mouvement de bienveillance et de compassion.



## ANNEXE



Notre chemin spirituel vers l'éveil ne se fait pas en parallèle de notre vie. L'entraînement de l'esprit nous apprend à « amener la vie à la voie ». Parmi la multitude des instructions, il est bon de trouver la « ligne claire » qui nous permet, par sa simplicité, de trouver la profondeur. Voici, extrait du Précieux rosaire de la voie sublime de Gampopa, dix points sur lesquels il nous faudra insister à mesure que nous progressons.

1. Au début il est nécessaire de mettre l'accent sur l'écoute des enseignements et la réflexion sur leur sens.
2. Quand l'expérience se fait jour, il faut insister sur la pratique de la méditation.
3. Tant que ces expériences ne sont pas stables, il faut privilégier la solitude.
4. Si la dispersion et l'agitation dominant en nous, il faut insister sur les moyens de discipliner la conscience.
5. Si la torpeur et l'opacité mentale dominant en nous, il faut insister sur les moyens d'éclaircir la conscience.
6. Tant que l'esprit n'est pas stable, il faut insister sur l'absorption méditative.
7. S'étant livré à l'absorption méditative, il faut persévérer dans la phase de post méditation.
8. Quand on rencontre de nombreuses circonstances défavorables, il faut mettre l'accent sur la pratique des trois formes de patience.
9. Quand l'attachement et le désir sont très forts, il faut insister sur la pratique du détachement de façon radicale.
10. Si l'amour et la compassion sont très faibles, il faut insister sur l'entraînement de l'esprit d'éveil.

Tels sont les dix points sur lesquels il est bon d'insister.

