

Se concentrer sur sa pratique

Rester fidèle à soi-même

Lama Tsony Février 2021

J'ai reçu beaucoup de suggestions de thèmes et j'ai essayé de les regrouper pour recouvrir le plus de terrain possible sur les questions qui vous sont importantes. Ce qui ressort en majorité, c'est le titre du thème « **se concentrer sur sa pratique tout en restant fidèle à soi-même** ». Cela me semble un point important et donc une très bonne suggestion. J'y ai ajouté d'autres petits thèmes sur comment se libérer de ce qui nous enferme, une question sur le désir et la renonciation quand il y a conflit et comment vivre les contradictions apparentes ou réelles entre les lois de la société et les prescriptions karmiques des causes et des effets.

J'ai trouvé ce texte de Karmapa qui se trouve à la fin de la vidéo-hommage à Shamar Rinpoché qui s'appelle « [The final flame](#) » (la dernière flamme en français) ». Karmapa conclut en disant que l'enseignement de l'impermanence est la leçon sur le fait que tous les êtres, même le Bouddha lui-même, doivent mourir. Il disait ça juste après le décès de Shamar Rinpoché au moment où tout le monde était très sensible à la mort, au départ et à la transition. Karmapa ajoute ensuite : « je voudrais vous assurer qu'en vous concentrant sur votre pratique et en restant fidèle à vous-même, cela aura un grand avantage. Nous serons tous connectés d'une manière qui transcende les limites de l'espace et du temps ».

Qu'est-ce que cela veut dire rester fidèle à soi-même alors que l'on pratique ?

D'abord, il est important de comprendre ce qu'est le fond de l'enseignement du Bouddha, son intention fondamentale. Parfois, on peut se perdre dans les détails. Il y a la méthode et il y a l'objectif. Parfois, l'arbre cache la forêt : on est obnubilé par les moyens et on perd de vue le but. On est dans une sorte de rigidité parce qu'on est plus attaché à la forme qu'à l'esprit.

Il est important de rafraîchir régulièrement, en notre esprit, la conscience de ce qu'est vraiment le but. Après ça, tous les moyens vont être consolidés dans la réalisation de ce but. Ces moyens vont être vécus comme étant relatifs, provisoires et flexibles aussi. On peut changer et la forme de sa pratique peut évoluer.

Le fond du sujet, c'est quoi ?

Le fond du sujet se trouve dans le premier enseignement du Bouddha, à savoir les Quatre nobles vérités. En particulier, la première des Quatre nobles vérités met en avant deux choses qui sont opposées. Je vais prendre le sanscrit pour l'illustrer. D'une part, « dukkha » et d'autre part, « sukha ». « Dukkha » est souvent traduit par « la souffrance », « la misère » ou « le mal-être ». « Sukha », à l'inverse est souvent traduit par « la félicité », « le bonheur », « le bien-être ». Mais si on regarde l'étymologie de ces deux mots, c'est vraiment intéressant en ce sens qu'ils partagent une syllabe : « kha ».

Cette syllabe « kha » veut dire littéralement « l'espace » en sanscrit. Cet « espace », qui est une métaphore, aura plus tard, dans les enseignements du Bouddha et en particulier dans le troisième cycle d'enseignements qui traite de la nature de Bouddha, le sens de « nature de Bouddha », c'est-à-dire la cause fondamentale ou la graine fondamentale de l'éveil. En sanscrit, on utilise le mot « gotra » qui est traduit en tibétain par le mot « rik » qui veut dire « famille » ou « groupe », quelque chose auquel on appartient et dont on est doté.

La différence entre dukkha et sukha réside dans la relation à cet espace. Dans l'Inde ancienne, on utilisait dukkha pour parler d'un essieu bloqué sur un chariot qui, de ce fait, ne pouvait plus rouler. En termes d'aujourd'hui, on dirait « coincé ». Pour prendre un mot moderne, on pourrait dire « confiné », « bloqué », le mouvement n'est pas possible. L'espace est interdit. L'espace ne peut plus exprimer ses qualités parce qu'il est saturé et bloqué.

A l'inverse dans sukha, « su » veut dire l'aise, la facilité et donc, par conséquent, le bien-être et même la félicité si on veut être un peu plus absolu. Sukha veut dire l'aise dans l'espace, c'est-à-dire la fluidité. En termes communs, on pourrait dire « ça roule ». Pour reprendre l'image de la roue, elle est « coincée » d'un côté et « ça roule » de l'autre.

Tout l'enseignement du Bouddha s'appuie premièrement sur cette prise de conscience de cette situation. Il y a un espace, la nature de Bouddha qui est présente et parfaite (il n'y a rien à ajouter ni rien à retirer à cette nature d'éveil) mais il y a une approche de l'esprit, quant à lui-même, qui est soit coincée soit fluide et harmonieuse.

C'est là le cœur du sujet : Comment passer de dukkha à sukha ?

Parfois, on pense que dukkha est quelque chose qui doit être évacué. Alors, on va rechercher les causes de la souffrance, la possibilité d'une cessation de la souffrance et le chemin qui libère de la souffrance. Mais, en fait, cet esprit tel qu'en lui-même, il n'a pas besoin d'être amélioré, amendé ou purifié ! Là, je parle de l'esprit profond, de la nature de Bouddha, le cœur de notre esprit.

Ce qui nécessite un changement ou une adaptation ou une transformation, c'est notre regard, la relation que l'esprit a avec lui-même. C'est ça, le cœur du sujet.

Maintenant, la praxis (ou l'exercice), c'est quoi ?

C'est passer de dukkha à sukha en s'appuyant sur l'espace (« kha », la nature de Bouddha) dans le sens où nous prenons refuge, où nous nous ancrons dans cette réalité, ce qui nous donne confiance, ce qui nous permet d'envisager un chemin qui n'est pas obsessionnel puisque ce que nous allons découvrir, nous l'avons déjà ! Le refuge est un refuge en tant que but (l'éveil, le Bouddha), le Dharma en tant que chemin et la Sangha en tant qu'amis spirituels, compagnons d'expérience qui nous aident en nous faisant partager leur expérience et en nous dirigeant sur le chemin. Ça, c'est notre fondation, notre refuge. Pas un refuge pour nous échapper mais un refuge comme un terrain solide sur lequel on peut s'appuyer pour comprendre ce qui se passe.

Comment dukkha est ressentie et vécue ? Comment sukha peut être rencontrée et vécue ? Quelle est la méthodologie de transformation ? C'est le fond du sujet et tous les enseignements du Bouddha parlent d'une façon ou d'une autre de la nécessité de ce changement.

D'une manière habituelle et pour la plupart d'entre nous, nous recherchons sukha de façon désordonnée. Nous pensons que sukha, que nous traduisons par « bonheur », « joie de vivre », est un objet extérieur qu'il va nous falloir posséder et, si on ne l'a pas, on souffre. Si on l'obtient, on a peur de le perdre. Si on obtient les conditions contraires, on est malheureux. Si on évite les conditions contraires, on pense qu'on est invincible et donc on sera très mal préparé pour la « deuxième vague ».

Plus on va chercher sukha à l'extérieur, et c'est presque une contradiction, plus nous nous éloignons de l'intérieur où se trouve vraiment la résolution du conflit entre dukkha et sukha. Donc, la seule démarche est une démarche intérieure.

La démarche extérieure est une démarche relative : nous vivons en accord avec les êtres, nous vivons dans une société avec un certain nombre de lois. On va se conformer à ces nécessités de vie communautaire. Mais là où on commence à entrer sur le chemin du Bouddha, c'est lorsque l'on tourne notre regard vers l'intérieur et que l'on décide de trouver en nous à la fois la source de ce blocage et la source de la libération de ce blocage.

Pour faire ça, deux choses sont nécessaires.

La première est de comprendre, et ça prend un peu de temps et de vécu, que sukha n'est pas un objet extérieur et que plus on le recherche à l'extérieur moins on le trouve. On s'empêtre dans ses contradictions et on souffre. Dans les textes classiques, on parle de renonciation.

Quand on nous dit « renonciation », on a l'impression qu'on est « privé de chocolat ». Ce n'est pas drôle. En fait, cela veut dire renoncer aux habitudes et aux schémas de fonctionnement qui, finalement, renforcent ce blocage et interdisent la jouissance de la fluidité de l'esprit. Ce n'est pas une renonciation, c'est du bon sens ! Pourquoi est-ce que je dois continuer à faire des choses qui sont à la fois aliénantes et sources de souffrance ? C'est une bonne question à se poser à soi-même. Pourquoi est-ce que je continue à faire toutes ces choses ?

La seconde chose est d'avoir à la fois courage et patience. Courage parce qu'il va falloir regarder ce qui coince alors que nous sommes habitués à éviter de voir ce qui coince en prétendant que cela n'existe pas ou que c'est de la faute de quelqu'un d'autre. Il faut donc accepter de regarder en soi et il nous faut adopter une nouvelle culture qui est celle de l'observation objective et bienveillante. Nous ne sommes ni juge ni partie. Nous ne sommes pas là pour nous juger ni pour nous punir mais pour comprendre et, nous comprenant, trouver notre liberté.

J'ai trouvé un petit texte intéressant de Chögyam Trungpa Rimpoché que j'ai traduit en français. C'est très court et cela définit les étapes de la voie.

Selon Trungpa Rimpoché, le schéma de progression du pratiquant sur le chemin est le suivant. Il y a trois étapes :

« En premier, on développe un effort extrême pour découvrir ses propres névroses. Cette intention aigüe génère la conscience de sa véritable qualité humaine.

La deuxième étape est marquée par la douceur permettant aux énergies de se développer et d'être partagées avec le reste des êtres sensibles.

Enfin, troisièmement, on développe une intrépidité et un sentiment de joie et de perspicacité pénétrante (vision pénétrante) remplies d'une immense dévotion envers la lignée et envers notre Maître-racine, c.-à-d. celle ou celui qui nous a aidés dans cette découverte. »

Voilà. C'est le chemin et les étapes selon Chögyam Trungpa Rimpoché

On va voir la première étape : « on développe un effort extrême pour découvrir ses propres névroses ». Qu'est-ce qui coince ?

Souvent, on approche la pratique avec l'habitude de vouloir obtenir quelque chose. L'éveil serait une réalisation, un objet extérieur qu'on doit obtenir et donc on se projette vers « un quelque chose » et on crée une sorte d'idéal qui fait abstraction de notre réalité, une sorte d'avatar. Et on s'incarne dans cet avatar. On essaie de se convaincre que nous sommes cet

avatar, le « bon bouddhiste » (ou la « bonne bouddhiste ») qui fait ses pratiques, qui ne manque rien des enseignements, qui est dévoué etc... C'est une représentation mentale.

On se projette dans un but qui est l'éveil et l'éveil, en fait, c'est ce que l'on en conçoit pour l'instant. La représentation de l'éveil, pour l'instant, est totalement façonnée avec nos pensées et nos images du moment : ce ne sont que des représentations mentales.

Ce n'est pas un problème en soi lorsque nous sommes conscients que ce ne sont que des représentations mentales qui vont nous aider à créer une forme de dynamique vers la reconnaissance de ce qui coince.

Le problème, c'est l'évitement, lorsque l'on ne veut pas rencontrer ses névroses parce qu'on a passé une grande partie de sa vie à les mettre sous le tapis, à ne pas les voir et que, par conséquence, on a développé toute une stratégie de reproches et de blâmes que l'on a projetés sur le monde entier : « L'enfer, c'est les autres. Moi, ça va, merci ». Si on s'embarque sur le chemin d'éveil avec cette perspective, on sera sur une voie de garage : ça ne mène nulle part. On ne peut pas se décoincer en ignorant le fait que nous sommes coincés et en nous rêvant décoincés : ça ne marche pas !

Je traduis cela par l'image suivante : « trouvez en votre esprit le frein à main, regardez ce qui le bloque, relâchez-le et laissez rouler ».

On peut se projeter dans une image idéale de soi-même ou bien on peut se projeter dans une quête de l'image de l'entité salvatrice ou de l'être salvateur. « Le lama, le Maître a toutes les clés (oui, c'est vrai) et il va faire le travail pour moi » (non, ça n'est pas vrai).

« Si je suis obéissant si je fais bien tout ce qu'on m'a demandé de faire, le lama ou le Bouddha veillera à ma libération. Moi, je n'ai rien à faire et donc je peux rester dans le déni de mes problèmes. Je n'ai plus qu'à attendre la libération externe ».

Si c'était le cas, la première personne qui a atteint l'éveil aurait libéré tout le monde et on ne serait pas là pour parler de quoi que ce soit ! D'innombrables êtres depuis des temps sans commencement ont atteint l'éveil et ont fait passer le message du chemin de libération mais personne ne peut faire à notre place le travail nécessaire.

Ce travail nécessaire, c'est reconnaître ce qui coince (première des Quatre nobles vérités) et l'accepter. Trungpa parle ici d'un « effort extrême », cela veut dire qu'il faut être complet dans l'observation. On ne peut pas faire une analyse de surface en se disant : « oui, j'ai quelques travers mais, dans l'ensemble ça va ». Non, il faut vraiment regarder ce qui coince.

Donc, on se projette sous la forme d'un avatar pensant que nous sommes déjà éveillé ou que nous sommes une « bonne personne » sur le chemin de l'éveil et nous nous trompons nous-même dans de l'auto-illusion pour autant que l'on ne veuille pas ou ne puisse pas rencontrer ce qui coince. Rencontrer ce qui coince est important et essentiel.

Parfois, on pratique aussi avec une forme de superstition. « Si je ne fais pas ma pratique, si je ne récite pas les mantras, quelque chose de terrible va arriver. Il va y avoir une punition divine ».

Toutes ces vieilles images que l'on trimballe sont à la fois les paravents des habitudes et des écrans. Les habitudes parce qu'on a fait comme ça depuis des temps sans commencement et des écrans parce que, finalement, ça nous convient bien d'être derrière cette forme-là et de dire « ce n'est pas moi ! ». « Je ne suis pas mal, regardez, je fais tout ce qu'on m'a demandé de faire, je ne rate rien » et il y a une sorte d'espoir qu'en se comportant de la sorte (c'est-à-dire en accord de l'image que l'on a de ce qu'est la « bonne pratique »), quelque chose de magique va se passer. C'est une chose qu'il faut vraiment regarder.

« On développe un effort extrême pour découvrir ses propres névroses ». On peut se dire qu'une psychanalyse pourrait suffire ! En fait, il faut faire une analyse profonde de la psyché. On va aller regarder la cause première qu'est l'ignorance qu'a l'esprit de lui-même.

Le kha (l'espace, la nature de Bouddha) est ignoré ou s'ignore. Ce qui naît de cette ignorance de l'esprit, c'est avant tout la promotion d'un soi individuel au détriment d'un soi extérieur. Le soi extérieur est vécu comme une commodité qui peut être plaisante ou inquiétante. Et on se prend à ce jeu de la dualité où on veut aller vers le plaisant tout en se prémunissant contre le déplaisant. On est alors dans la démarche extérieure et on s'éloigne de « kha ».

Recherchant « su », s'éloignant de « kha », on trouve « dukkha ». C'est ce que Shantideva dit dans le Bodhicaryavatara Chap. I, 28:

« Ils disent vouloir se libérer de la souffrance :

Voquez plutôt comme ils courent à sa rencontre !

Tous pourtant aspirent au bonheur. Mais, ignorant ce qui en est la cause,

Ils le détruisent comme si c'était un ennemi.»

Il faut regarder ça sous forme d'étude et puis de contemplation. On réfléchit profondément sur tout cela et, en particulier, ici, sur la première des Quatre nobles vérités.

« Cette attention aigüe génère la conscience de sa véritable qualité humaine ».

Lorsqu'on décide de regarder ses propres névroses et la source de ces névroses qu'est l'ignorance ainsi que les conséquences de l'ignorance que sont les actions sous l'influence des poisons mentaux, on découvre, selon Trungpa, sa vraie qualité humaine. Et on pensait qu'on allait trouver notre sur-moi merveilleux et glorifié en évitant de regarder nos névroses et en se projetant dans un avatar de perfection et d'idéal ! Et là, ça ne fonctionne pas. C'est intéressant, non ?

Comment est-ce que ça fonctionne ? Lorsque je regarde vraiment mes névroses, je ne peux pas manquer de voir le terrain sur lequel ces névroses s'élèvent. Quand je regarde, par exemple quand je médite, et que je vois les pensées qui s'élèvent et qui ont affaire avec le désir ou la colère ou la jalousie ou l'orgueil, loin de les réprimer en les mettant sous le tapis pour avoir un calme mental qui serait neutre, on les regarde sans plus se laisser emporter par elles. On peut les regarder parce qu'on a pris la distance nécessaire qui nous permet l'observation. On s'est défait de la fascination et de la nécessité de l'ingérence pour supprimer ce qui est déplaisant et promouvoir ce qui est plaisant. C'est le résultat du calme mental ou Samatha. Lorsqu'on a ça, on peut regarder ce qui s'élève, c.-à-d. le tout-venant de l'esprit, le désagréable, l'agréable, tout, et voir que (et ça sera la pratique de Vipassana) toutes ces choses ne sont que des mouvements de l'esprit. Ce sont des vagues qui s'élèvent de l'océan de l'esprit. Chacune de ces vagues va progressivement nous rapprocher de la vision de l'océan.

En voyant que ces vagues sont indissociables de l'océan, on voit au travers des vagues la nature de l'océan. Cette nature de l'océan, c'est « kha », c'est l'espace. C'est le terrain fondamental que l'on appelle aussi la huitième conscience (alaya) où se trouvent de façon coïncidente et coémergente la nature d'éveil, la nature de sagesse et aussi le réservoir, les mémoires, toutes les graines karmiques des actions précédentes. Les textes nous disent qu'ils sont mélangés comme l'eau et le lait : il est impossible d'en faire la distinction entre les deux.

Alors que, par la méditation de Vipassana, nous nous établissons de plus en plus dans l'auto-regard de l'esprit, de la conscience profonde de l'alaya, ce qui était graine karmique et agitation apparaît et disparaît mais nous ne sommes plus gênés par cela. Par contre, l'expérience du fond, de l'alaya dans sa dimension de sagesse commence à devenir une évidence, par petites entrevues furtives au début, puis de proche en proches de plus en plus précises et pérennes.

Là, on peut commencer à voir notre qualité humaine, c'est-à-dire la santé ou la bonté fondamentale (« bonté » dans le sens de quelque chose de franc, de naturel et de sain). C'est le terrain fondamental de notre esprit. On découvre la coïncidence et la coémergence des états névrotiques et de cette bonté fondamentale. Cela nous donne une confiance supplémentaire sur notre chemin parce qu'on peut décider de s'habituer à la bonté fondamentale en s'y établissant de plus en plus et de ne pas succomber à l'aspect névrotique

qui, à l'image des sirènes d'Ulysse, nous attirent vers les rochers destructeurs de nos habitudes.

Pour faire ce travail d'équilibre, une qualité nécessaire sera la conscience, le rappel, « smriti » en sanscrit que l'on traduit parfois par « pleine conscience ». C'est le rappel de ce que nous avons décidé de faire, c'est-à-dire de nous enraciner de plus en plus dans le terrain fondamental de l'alaya-sagesse au travers de notre méditation et, en termes d'action mais aussi en termes de méditation, de faire attention à ne plus suivre les chemins habituels. Au travers des actions, des intentions et des pensées, ne plus se « laisser aller » : ça ne veut pas dire les réprimer mais, au contraire, aller voir de quoi naissent ces pensées polluées, ce qu'elles apportent in fine si on continue l'enchaînement des pensées vers l'action et dire en ouvrant la main « je ne suis pas intéressé ».

Là, il faut un certain courage parce que c'est un travail de fond et sur du long terme.

La deuxième étape est marquée par la douceur parce qu'on prend le parti de la nature d'éveil, de cette qualité profonde de notre esprit et on va aligner nos pensées, actions et paroles sur la noblesse de ce cœur.

Notre éthique va naître de cette relation permanente, cette union constante (yoga) à l'état naturel. C'est ce yoga que nous allons pratiquer et il aura des incidences sur nos pensées, nos actions et nos paroles.

La discipline sera de contempler nos pensées, nos actions et nos paroles et nous demander si elles sont en accord avec l'intention fondamentale. Est-ce que ça roule ou est-ce que ça coince ? Si ça soutient l'action fondamentale, c'est une action constructive en ce sens qu'elle facilite pour moi et pour autrui la relation à « kha », cette nature d'éveil fondamentale, cette santé fondamentale. Si elle nous éloigne autant nous que l'autre et nous met en danger, alors elle n'est pas conforme à l'aspiration profonde. Il faut la regarder et la comprendre, la relâcher et l'abandonner. On l'abandonne par intelligence et cœur et non pas par peur du résultat.

La deuxième étape est marquée par la douceur parce que toutes les étapes précédentes (se projeter dans un idéal qu'on doit obtenir, s'en remettre à un libérateur qui va faire le travail pour nous, faire notre pratique par superstition pour éviter que « le ciel nous tombe sur la tête » etc) sont extrêmement violentes. Il y a beaucoup de violence là-dedans, malgré un fond de teint de douceur « pour le bien de tous les êtres ». On peut tout justifier avec ça ! C'est la phrase magique qui fait qu'on ne peut pas aller à l'encontre de ce que l'on dit ou fait.

A l'inverse, avoir le courage de regarder en soi ce qui coince, n'est pas une violence mais c'est un acte de bienveillance parce que ça participe d'un mouvement libérateur. S'appuyant sur la santé ou la bonté fondamentale de l'esprit, on découvre un flot de douceur. Le flot est important parce que ça nous rapproche de sukha : ça roule, ça coule, c'est harmonieux. A partir du moment où on commence à sentir ce flot de bienveillance et de douceur tant envers soi-même qu'envers l'autre, on s'approche de la santé fondamentale, de l'alaya dans sa forme de sagesse et de notre nature de Bouddha.

Donc, on est vraiment sur le chemin d'éveil lorsqu'on commence à ressentir cette fluidité, cette douceur et cette bonhomie qui sont la marque de la deuxième étape.

Les énergies du corps, de la parole et de l'esprit se développent dans cette douceur. Avant, elles étaient contraintes. Elles étaient obligées d'entrer dans un certain carcan. On s'est libéré du carcan et on laisse le cœur et l'intelligence s'exprimer. Les qualités, les énergies du corps, de la parole et de l'esprit vont retrouver leur pleine liberté et vont commencer à prendre leur envol parce qu'il y a cette expérience de la douceur.

La première étape, ce sont les pratiques préliminaires. La deuxième étape, c'est le cœur de la pratique. **La troisième étape va être le résultat du cœur de la pratique.** On développe une intrépidité. C'est une forme de courage. On n'a plus peur de s'attaquer à ce qui est difficile et compliqué tant en nous-mêmes que dans la relation à l'autre et dans l'univers. On le fait dans un sentiment de joie parce que, ayant trouvé la douceur, on a commencé à avoir conscience que c'était là que se trouvait la source de l'éveil et il y a de la joie dans cette découverte ! Avant, il y avait le samsara cyclique sans issue, sans queue ni tête et là, on commence à voir qu'il y a une libération possible.

On est dans la troisième des Quatre nobles vérités : il y a une possibilité d'éveil qui est ce chemin de la douceur et de l'intelligence. Cela vient de la rencontre avec nos névroses, leur acceptation et, par cela, leur libération. Au travers de la pratique du calme mental et de la vision pénétrante, au travers par exemple de la pratique de Tchenrezi qui combine Samatha, Vipassana et le développement de la douceur, on s'installe dans cette fluidité de l'énergie du corps, de la parole et de l'esprit qui n'est plus dogmatique (dogmatique = carcan = violence). On se défait des dogmes qui sont nos projections et nos constructions mentales. On se défait des dogmes parce qu'on comprend l'utilité des actions positives au contraire des actions négatives par l'intelligence et par le cœur.

On a aussi un sentiment de perspicacité pénétrante, c'est-à-dire que notre esprit est de plus en plus précis. Il se connaît de mieux en mieux, il connaît ses mécanismes et il commence à entrevoir son essence profonde.

Tout cela génère une immense dévotion envers la lignée.

Quand je pense au Bouddha et à tous les Maîtres de la lignée le premier mot qui me vient est « merci ». Si je n'avais pas eu la chance et le privilège de rencontrer ces Maîtres et, au travers de ces Maîtres, de rencontrer l'enseignement du Bouddha, je serais sans doute une misérable personne parce que je serais dans le bain habituel de mes névroses que je ne veux pas rencontrer et je serais très doué à reprocher ça au monde entier, tout en essayant de prendre au monde entier ce qu'il a de meilleur pour en profiter très personnellement. Donc, je suis profondément reconnaissant au Bouddha en premier lieu. Immense reconnaissance et admiration sans bornes pour sa capacité à transmettre l'indicible et à organiser un système qui fait que, deux mille cinq cents ans plus tard, cet indicible est toujours accessible. Immense reconnaissance et dévotion pour la lignée et puis à celui qui a été dans ma vie l'ambassadeur ou le représentant du Bouddha. Je n'ai pas eu le privilège de rencontrer le Bouddha Sakyamuni mais j'ai eu le privilège d'être, pendant de nombreuses années, au contact de quelqu'un qui était l'incarnation de l'enseignement du Bouddha, tant par sa parole que son action, qu'il prenne la forme de Guendune Rimpoché ou la forme de Karmapa ou celle de Shamar Rimpoché. Peu importe. Le cœur est le même. C'est le Maître-racine, racine de toutes les réalisations, de tous les accomplissements et de toutes les bénédictions.

A ce moment d'entrevision de la fluidité, le Dharma du Bouddha fait sens, non plus de manière dogmatique mais vraiment de façon vécue et intime. C'est une source de joie infinie et une source de liberté car, finalement, je peux opter pour n'importe lequel des enseignements du Bouddha si je vois que, dans ce moment particulier, cet enseignement particulier va m'aider à me rencontrer, à rencontrer mes névroses mais aussi rencontrer ma santé, ma bonté fondamentale, laisser couler cette aise, cette bienveillance et m'établir dans sukha.

Lorsqu'on s'établit dans sukha comme si on s'établissait dans la lumière, il n'y a plus de place pour l'ombre. Dukkha, finalement, n'a plus de terrain dans lequel il peut se manifester.

Là, ahhhh ! Ça fait du bien ! Mais il faut le courage, il faut la persévérance, il faut continuer à se regarder. Cela ne veut pas dire que c'est facile et que ça va se faire tout seul !

En troisième partie, je voulais parler d'idéal et de réalité.

Qu'entend-on par « rester fidèle à soi-même » ?

Tout d'abord, on reste fidèle à soi-même en ne mettant pas sous le tapis nos névroses mais en les embrassant avec bienveillance de façon à pouvoir travailler avec et les résoudre. On ne va pas les diaboliser, ni rechercher un côté pur et parfait car ce n'est qu'une représentation mentale. C'est ça, être fidèle à soi-même.

« Voilà, c'est moi et j'ai à travailler avec ça ». Ce n'est pas une source de honte, c'est une réalité. Par contre, cela peut être une source de honte si je n'ai pas le courage de regarder, ni

la détermination à faire ce travail. Donc il va falloir que je trouve ce courage et cette détermination.

Profondément et essentiellement, rester fidèle à soi-même c'est toujours se souvenir que nous participons tous de la nature d'éveil. Si on doit être fidèle à soi-même, c'est être fidèle à cette nature d'éveil.

Comme la devise « noblesse oblige », la noblesse du cœur oblige la bienveillance et l'intelligence. On est fidèle à soi-même dans l'observation de ce qui coince et ce qui est fluide pour aller de dukkha à sukha. Ne pas se projeter dans un ailleurs, dans une négation de ce que l'on est pour apparaître comme une version modifiée et idéale de nous-même parce que ça coupe le processus de transformation.

Rester fidèle à sa nature de Bouddha, c'est s'appuyer sur cette nature de Bouddha. Comme elle se manifeste visiblement au travers du Bouddha et des Maîtres qui sont les vecteurs de cette grâce et de cet enseignement, on reste fidèle à ça aussi bien en interne qu'en externe : le Bouddha en « extérieur » et la nature de Bouddha en « intérieur ».

Comment se libérer de ce qui nous enferme ?

Continuer à regarder, relâcher les habitudes, cultiver un mode d'être et un mode de vie qui est fidèle à la noblesse du cœur de la nature d'éveil et le faire avec persistance et raison, c'est-à-dire que ce qu'on peut faire aujourd'hui doit être fait aujourd'hui et ce qu'on doit faire après-demain doit être laissé à après-demain. Ne pas mettre la barre trop haute parce qu'elle va inhiber ou bloquer notre effort et nous donner un sentiment d'échec au lieu de nous donner un sentiment, mesuré, de succès et de réalisation qui devient une source de joie, quelque chose qu'on peut partager avec les autres.

Ce travail de libération se fait par la reconnaissance, par l'abandon de ce qui est néfaste, ce qui coince, et par l'adhésion à ce qui est fluide.

La question du désir et de la renonciation.

On en a déjà parlé. Le désir, c'est vouloir posséder un objet extérieur qui nous semble être une source de joie, une panacée à toutes nos souffrances et à toutes nos misères. On a réifié sukha. On en a fait un objet de consommation et cette forme de désir est aliénante. Le mot « désir » en tibétain est intéressant, c'est « *Deu tchak* ». Il est composé de deux verbes « *deupa* » et « *tchakpa* ». « *Deupa* », c'est ce qui est plaisant, ce que l'on a tendance à vouloir obtenir. « *Tchakpa* » veut dire littéralement « collé » : on est coincé, englué.

Je fais un mauvais jeu de mots pour les français : « le désir, c'est deux de chaque ». Un, ce n'est pas assez et on en veut deux de chaque (Deu tchak). C'est toujours plus. Il faut en

rajouter. On en rajoute toujours davantage puisque ce que l'on a n'est pas pleinement satisfaisant puisque ce n'est pas sukha : c'est un ersatz, un substitut, de la saccharine de sukha. Ce n'est pas la vraie chose ! On sait bien, dans le fond, que ça nous échappe mais on pense que c'est à l'extérieur et donc on va aller chercher la « vraie chose » qui doit bien être quelque part ! Et on fait ça depuis des temps sans commencement. C'est aberrant, cette habitude ! C'est l'effet de l'ignorance.

Ce désir, qu'il soit porté sur un objet, un sentiment, une situation ou une personne, finalement, c'est la même chose : on a réifié sukha sous les traits d'une position sociale, l'argent, etc... mais le vide qui sous-tend le désir n'est jamais comblé, il n'est jamais satisfait.

Quand bien même on a beaucoup, on a encore plus de vide parce qu'avoir beaucoup nous conduit à apprendre que ce n'est pas dans l'avoir que réside la plénitude.

Lorsque l'on n'a pas, on peut penser que c'est dans l'avoir que réside la plénitude. Je pense que la malédiction de celles et ceux qui ont beaucoup, c'est de réaliser que ce n'est pas là la plénitude. Alors, on va chercher la plénitude ailleurs et on va continuer. Mais cette plénitude qui est celle de l'esprit, on s'en éloigne à chaque fois que l'on court après la réification de sukha sous telle ou telle forme.

Si on est attiré par une personne, il y a là-dedans le besoin d'être reconnu comme étant séduisant ou séduisante. C'est le besoin d'avoir quelqu'un qui va nous apporter la joie, le plaisir, peut-être un confort économique, une épaule sur laquelle on peut s'appuyer etc. Tout ça, ce sont des leurres. Il faut bien se rendre compte que c'est un jeu croisé : la personne qui est séduisante et la personne qui essaie de séduire sont, en fait, dans la même dynamique, celle de trouver sukha à l'extérieur. C'est une relation commerciale : « tu me donnes ça et je te donne ça » et on n'a pas résolu le problème parce qu'on n'a pas regardé ce qui était la cause de ce vide existentiel.

La cause, c'est la non rencontre de notre esprit et la certitude que tous les plaisirs, toutes les satisfactions, l'aise etc. arrivent forcément au travers d'objets, de personnes ou de situations extérieures. On n'a pas intériorisé sukha, par habitude et par ignorance.

La renonciation qui est : « tu vas te priver et alors tu seras un bon bouddhiste et tu atteindras la sainteté et une fois au paradis, tu pourras faire tout ce que tu veux » est vraiment infantile ! La renonciation qui est rejet n'est pas « rester fidèle à soi-même ».

Je pense que, lorsque l'on rencontre nos névroses, on arrive dans un moment où l'on peut se supporter libidineux, colérique, exigeant et égoïste. On peut se supporter. On n'a pas besoin de se mettre un masque, on n'a pas besoin de prétendre être autre chose que ce que nous sommes. C'est vraiment une grande détente en soi-même, dans son for intérieur. On se dit : « Voilà. La moindre chose qui bouge est pour toi un objet de prédation et d'attachement.

C'est ce qui résulte de tes tendances en ce moment. Ça génère de la souffrance pour toi et pour l'autre. Qu'est-ce qu'on fait avec ça ? Est-ce que le jeu en vaut la chandelle ?». Et on le fait de manière mesurée et raisonnée.

Nous sommes le résultat d'habitudes et de tendances. Il y a une forme d'inertie des habitudes dans notre esprit. On ne peut pas mettre en un coup de frein en se disant : « ça y est ! J'arrête tout ! ». Quand il y a de l'inertie et qu'on se prend un grand coup de frein, il y a une grande masse qui nous écrase. Il faut une décélération, une transformation progressive.

Si on est prisonnier de l'image du saint idéal que l'on doit à tout prix maintenir en se mentant à soi-même et en mentant aux autres, on va être dans une double contrainte d'être et de paraître. Cette double contrainte génère la schizophrénie et la souffrance. Ce n'est pas le chemin de la libération ! Ce n'est pas le chemin de sukha !

Arrivé à un moment où, sans accepter ses névroses, on peut les regarder en se disant : « Voilà ce qui est mon chantier et mon travail en ce moment ». Par l'intelligence du cœur, l'intelligence de la nature d'éveil et la familiarisation avec cette nature, comment est-ce que, progressivement, ce qui était une stratégie alternative pour obtenir sukha peut être abandonnée parce qu'on a vu qu'elle était non seulement inutile, inefficace mais aussi source de souffrance. Il y a un abandon qui se fait.

Un disciple de Trungpa Rimpoché avait noté qu'il avait arrêté de fumer. Il lui a demandé comment il avait arrêté. Trungpa lui a répondu : « la cigarette m'a abandonné ». Donc, quand on peut dire « mon désir prédateur m'a abandonné, mon arrogance à vouloir être toujours le meilleur m'a abandonné », c'est qu'on les a rencontrés et qu'on a vu que c'était une source de souffrance et l'attrait pour cette stratégie s'est éteint. Et ça se fait progressivement et ça se fait dans le réel et non pas dans la projection d'une sorte d'idéal.

Comment vivre les contradictions entre les lois ordinaires, de la société et les lois du karma ?

Je vais être très bref sur le sujet du karma. Le karma demande une sorte de boussole morale, une sorte de mètre-étalon. Qu'est-ce qui définit le bien et le mal ? Ce sont des valeurs relatives. On voit bien que, dans les sociétés et l'histoire de l'humanité, il y a des choses qui ont été acceptées par la société et qui maintenant sont répréhensibles. Elles ont été « bonnes » à un moment puis « pas bonnes » ensuite. On a toujours eu besoin d'avoir cette boussole morale.

Tout d'abord, on a eu les religions qui ont été des réponses sur ce qui est bien et ce qui est mal, sur comment éviter la punition et atteindre la perfection. Toutes les religions nous ont donné un certain nombre de prescriptions, des commandements, des conseils et des conduites. On a créé les ecclésiastes pour être les intermédiaires et faire en sorte que, si on

s'était mal conduit, on pouvait avec une certaine participation financière, émotionnelle ou autre, s'affranchir des conséquences. La boussole morale, c'était les textes de la tradition : la Bible, la Torah, le Coran etc... C'est une approche théiste basée sur la parole juste et l'action juste venant de Dieu.

Plus tard, avec le siècle des Lumières, il y a eu la boussole humaniste. Qu'est-ce qui est bien pour la société, pour l'humain ? On n'était plus dépendant d'une parole immuable divine mais de la loi de la nature. Par exemple, dans certaines traditions chamaniques, c'est le respect de la nature mais pas forcément divinisé.

On s'aperçoit que ces choses sont variables parce que telle société va promouvoir le courage, la violence et le fait de pouvoir tuer ses ennemis comme étant une vertu et d'autres sociétés vont dire que tuer est une faute. Cela dépendant aussi des moments. Par exemple, il était tout à fait légal pour quelqu'un comme George Washington d'avoir des esclaves ici aux USA, même s'il était bien embêté avec eux parce qu'il sentait que ce n'était pas forcément juste. Alors, il en a fait don à sa femme ! Les choses ont changé: à l'époque, c'était normal et maintenant c'est une abomination.

En même temps, il y a des gens qui, aujourd'hui, sont esclaves d'un travail et d'un salaire de misère. L'écrivain Charles Bukowski a dit : « nous n'avons pas supprimé l'esclavagisme, nous l'avons étendu à tout le monde ! ». On voit bien que la boussole morale est très volatile et instable.

Et puis il y a la boussole bouddhiste. La boussole bouddhiste s'appuie sur kha, sur la nature d'éveil. Sur sukha ou l'aise, la fluidité dans la nature d'éveil.

Est-ce que telle action conduit et facilite sukha en moi-même et chez autrui ? C'est ça qui va être l'élément décisif. Tout le bien et le mal (en termes bouddhistes, les actions positives et négatives) s'appuient sur cette considération.

Dans une société, par exemple, la loi votée par les hommes peut autoriser la persécution de telle ou telle catégorie de personnes pour leur race, leur ethnie, leur religion ou leur préférence sexuelle et peut être aussi justifiée par la population. Dans l'Allemagne nazie, on a vu une société tolérant l'extermination de millions de juifs. A l'inverse, les protéger et les cacher était répréhensible et, même, puni de mort.

Si on est engagé sur la voie de l'éveil, la nécessité va être celle du courage.

Est-ce que telle action contribue au bien-être et la progression vers sukha pour l'ensemble des êtres ou pas ? Est-ce que cela favorise l'ignorance, la discrimination, la souffrance et le rejet ? On va donc caler notre action sur ce mètre-étalon d'éveil et, en effet, cette perspective-là pourra être en désaccord avec les lois de la société. A chacun d'utiliser son

courage et son discernement. Est-ce qu'il est possible et recommandable de ne pas suivre telle ou telle prescription légale de la société ? Est-ce que ce droit naturel de l'éveil est supérieur au droit de la société civile ?

C'est la grande discussion qui a eu lieu en France en 1905 au moment de la séparation de l'Eglise et de l'Etat. Les prêtres ont dit : « pour nous, avant tout, c'est la loi divine. La loi civile vient après ». L'Etat a dit : « Non, en premier, c'est la loi civile. Après, vous faites ce que vous voulez religieusement mais dans le cadre de la loi civile ».

Est-ce qu'il y a toujours adéquation entre la loi civile et la loi naturelle de la nature de Bouddha ? La réponse est « non » et donc, parfois, il faudra faire preuve de courage et de détermination et faire preuve d'intelligence, de discernement. Et voir ce qui est possible et faisable et, bien sûr, ce qui n'est pas possible ou pas faisable.

Ça nous renvoie à nous-mêmes, à la nécessité de cultiver notre intelligence et au fait que l'on ne peut pas trouver les réponses à l'extérieur. On peut avoir un avis qui nous vient de l'extérieur et qui va éclairer notre décision personnelle, que cela soit par les textes bouddhistes ou la discussion avec des amis spirituels mais, in fine, la prise de décision nous appartient parce que les conséquences nous appartiennent. On ne peut pas se cacher derrière quelqu'un.

Voilà ce que j'avais à dire sur ce sujet : comment se concentrer sur sa pratique et rester fidèle à soi-même.