

Les Quatre sceaux du Dharma

Exposé

Lama Tsony, Avril 2021

J'ai reçu plusieurs suggestions de thèmes que j'ai essayé de regrouper en une trame autour de ce qu'on appelle les «*Quatre sceaux du Dharma*». C'est une façon de garder présents à l'esprit des points essentiels.

En ce temps un peu troublés, j'ai envie d'aller au cœur des choses. Tous les enseignements sont merveilleux mais on n'a pas forcément le temps ni la disponibilité de tous les étudier. L'important est d'avoir une ligne claire. Après, si on veut épanouir notre champ de connaissances, on pourra le faire mais on aura une ligne claire qui est à la fois facile à comprendre et facile à mettre en œuvre. «*Facile*» ne veut pas dire «*simple*» parce que cela demande un certain engagement, de laisser tomber les vieilles habitudes etc. C'est un cœur de sujet qu'on peut aisément définir et qui peut devenir un fil conducteur. C'est un peu le but de toutes mes causeries, réflexions et discussions.

Pourquoi les Quatre sceaux ? Tout d'abord parce que ça a été une requête et ensuite je me suis dit que c'est une façon d'approcher l'ensemble des aspects de la voie, de manière très pratique.

Ces Quatre «*sceaux*» du Dharma, il faut les entendre comme étant des marques indélébiles qui vont vraiment changer notre façon de voir les choses, notre façon d'être. C'est comme une révolution radicale. Il y a un avant et un après, en quelque sorte. On ne revient plus sur ce qui était auparavant et on continue à avancer sur notre chemin et faire notre travail d'exploration intérieure. C'est l'idée du «*sceau*». Quant au mot «*Dharma*», on peut l'entendre comme l'enseignement du Bouddha, bien sûr, mais ici, je préfère l'entendre comme étant la réalité des choses: les choses telles qu'elles sont vraiment. Il y a de multiples traductions possibles pour le terme «*dharma*» et une de ces traductions, c'est la réalité telle qu'elle est.

Les Quatre sceaux du Dharma, sont quatre marques indélébiles qui reflètent la réalité, qui vont nous permettre de faire une transformation radicale de notre façon de voir à la fois nous-mêmes et l'autre et de remettre en question beaucoup de choses pour s'affranchir de ce qui est inutile, lourd etc.

Ces Quatre sceaux peuvent donner lieu à beaucoup de discussions et je vais les présenter tous les quatre mais en mettant l'accent sur le second.

1. **Tous les phénomènes sont impermanents.**
2. **Tout les contacts** (c'est-à-dire la relation entre un sujet et un objet affectée par la dualité) **sont causes de souffrance.**
3. **Tous les phénomènes sont dépourvus d'existence substantielle.** Ils sont «*vides*». Parce que tout est impermanent, rien n'existe comme entité solide, pérenne, qui demeure. Parce qu'il n'y a pas d'entité pérenne, que ce soit dans l'esprit ou dans la manifestation, parce qu'il n'y a pas de «*noyau dur*» du fait de l'impermanence, les phénomènes sont dénués de substantialité. Cela ne veut pas dire qu'ils n'existent pas dans le sens que nous ne les percevons pas, mais ils n'existent pas dans le sens où nous les percevons comme étant solides et immuables.
4. **Le nirvana est paix:** c'est le fruit, c'est-à-dire l'éveil. C'est la pacification.

1/Tout est impermanent.

A moins d'être dans le déni et complètement insensible à ce qui nous entoure, on voit bien que tout est en mouvement constant. Que l'on regarde la nature, les minutes qui s'égrainent sur notre montre, on voit bien que tout est en constant changement. Il n'y a rien qui ne reste en l'état. Cela peut être une source de libération comme une source de souffrance. Une source de libération dans le sens que même les moments difficiles, on sait qu'ils vont passer. Mais c'est une source de souffrance parce que les moments agréables vont passer aussi. Si on a créé un attachement au plaisir de l'instant, l'instant suivant qui sera différent (même s'il n'est pas douloureux) apportera une forme de nostalgie, la nostalgie apporte du regret qui apporte de la souffrance, du mal-être et de la tristesse.

Il est donc vraiment important d'embrasser la danse du changement. Souvent, l'impermanence a mauvaise presse parce qu'on l'associe à la mort ou à la perte mais on peut la voir de façon différente. On peut voir que le changement favorise la communication, le mouvement, la pensée. Si les phénomènes intérieurs comme extérieurs n'étaient pas en constant mouvement, on ne pourrait pas, par exemple, avoir des pensées parce qu'on serait bloqué sur une idée et on ne pourrait pas en bouger. On ne pourrait pas se mouvoir dans l'espace parce cela est totalement liée à la réalité de l'impermanence. On ne pourrait pas parler : on serait bloqué soit sur une parole depuis l'éternité et pour l'éternité, soit entre deux paroles dans le silence. Si on regarde tout ce qui fait que, finalement, notre monde est merveilleux (la liberté de mouvement, la liberté de parole, la liberté de penser, l'opportunité de pouvoir changer, la liberté de ne pas se sentir coincé...), on voit que c'est possible parce que tous les phénomènes sont impermanents.

Pour moi, c'est un des sceaux qui est vraiment important dans ce sens que l'on reconnaît la liberté fondamentale liée au changement. Bien sûr que la souffrance naît également du changement ! C'est une des trois formes de souffrance qui sont décrites dans les enseignements: la souffrance du changement. Mais il faut bien comprendre que la souffrance ne vient pas du fait du changement mais du fait du refus du changement. Parce que nous sommes dans le refus du changement, nous ne pouvons pas danser et nous sommes comme un piquet coincé dans la représentation mentale que l'on a de la stabilité. Bien que l'on pense être immuable, en fait, tout bouge en nous et autour de nous.

Il est intéressant de comprendre pourquoi le Bouddha commence par l'acceptation du changement. C'est vraiment d'actualité parce que je vois en moi-même, et autour de moi, des gens de ma génération ou de la génération précédente qui regardent le monde actuel qui se demandent qu'est-ce que c'est ce bazar ? Je n'y comprends plus rien ! Ça n'a aucun sens ! En fait, nous vivons une transition évidente. Il y a toujours eu la transition mais il y a eu, au cours des dernières décennies, une sorte de «*constance dans l'impermanence*». On refaisait les mêmes choses, rien ne bougeait, on était dans une sorte d'inertie sociétale qui reflétait l'inertie intérieure des gens qui participent à la construction de cette société. Là, c'est certainement un changement de société. C'est aussi un changement de générations avec des visions sur le monde propres à leur groupe d'âge ou leur façon d'être, qui fait que le changement devient inévitable, c'est-à-dire qu'on ne peut pas se voiler la face. Même si on met des masques, on ne peut pas ne pas regarder les choses en face.

Il y a, là, deux choses qui sont contradictoires: d'un côté, on a tendance, pour ceux d'une certaine génération, à voir la dislocation de ce qui était notre monde. Ici, aux U.S.A, c'est très fort notamment, par exemple, dans la réaction de la communauté des mâles blancs d'un certain âge qui ont du mal à voir l'émergence d'autres ethnies, l'émergence d'une demande d'égalité de la moitié de la population (c.-à-d. les femmes). Ils ont un sentiment de peur et il y a des mouvements réactionnaires très forts pour se protéger, «*reprendre son pays, sa nation*» etc. On voit aussi la même chose s'installer en France avec la peur de la perte qui conduit à un désir de direction un peu fascisante pour que les choses restent telles qu'elles étaient.

En interne, on a aussi ce désir de ne pas changer. On a ce refus du changement intérieur parce que, quand bien même le monde n'est pas parfait, il est habituel. Nos façons de penser, nos façons de voir, nos valeurs, les épices qu'on met dans notre cuisine etc..., on y est habitué et on a du mal à en changer ! C'est la grande souffrance qui vient, je le répète, non pas du changement mais du refus du changement.

Le Bouddha nous invite à embrasser le changement, c'est-à-dire accepter que tout est en constante transformation et, dans cette acceptation, aller de l'avant et se projeter dans un futur. Dans un cadre bouddhiste, la projection dans le futur, c'est d'aller vers l'éveil et la libération de l'ensemble des êtres. Se calant sur cette objectif et prenant bonne note du fait que les choses changent, on va s'adapter et voir quels sont les moyens de réalisation qui sont possibles et qui existent dans la nouvelle donne de la société ou celle de notre être, en tenant compte de l'évolution et aussi de nos âges parce que la façon de voir le monde à vingt ans, quarante ans ou soixante dix ans, n'est pas la même. Nous changeons. Nous avons une expérience différente qui fait que nous avons un regard différent.

Le premier point, donc, c'est que tout est en mouvement: cela peut être une mauvaise nouvelle si on est dans le refus de ce mouvement mais cela peut être une opportunité fantastique d'évolution, de danse, de transformation et d'engagement si on est dans la reconnaissance de cette réalité fondamentale, si notre esprit est vraiment marqué du sceau de l'impermanence. Et s'il est complètement en accord avec cette réalité naturelle, il peut en faire une plate-forme d'éveil. Ce premier point va se lier aux autres de façon organique.

2/ Tous les contacts sont causes de souffrance.

Il faut d'abord définir le mot «*contact*» dans la philosophie bouddhiste : c'est toute relation entre un sujet et un objet qui donne naissance à une conscience sensorielle et donc à une expérience sensorielle au travers de ce que l'on définit comme étant les «*six consciences opératives*», c.-à-d. les cinq consciences sensorielles et la conscience mentale. Au travers de ces six consciences, le sujet entre en contact avec l'objet. Le sujet, c'est ce qui est souvent pensé comme «*moi*». Dans le cadre de la méditation, on va appeler ça «*le méditant*». L'objet, c'est ce qui est perçu par ce sujet, que cela soit un objet visuel, tactile, auditif, olfactif, gustatif ou mental. Dans le cadre de la méditation, ce sera la méditation, l'objectif que l'on s'est donné etc...

Le terme «*conscience*» tant en sanskrit qu'en tibétain implique l'idée qu'il y a une dualité. En sanskrit, c'est «*vijñāna*», la conscience, le fait de ressentir, de comprendre et de connaître. «*V*» est un préfixe qui divise. On retrouve la même chose avec le tibétain «*nampar shépa*»: «*shépa*» c'est la partie «*ñāna*» du sanskrit et «*nampar*» la partie «*vi*» du sanskrit, «*nampar*» voulant dire «*de façon divisante*».

Quand on dit: «un instant de conscience sensoriel ou mental», il est entendu que cela se passe dans le cadre d'une perception dualiste, ce qui n'est pas rendu dans les termes français «conscience» ou «connaissance». Ce qu'on appelle les contacts affligés (tibétain *Zak.Ché*) dénote d'une impureté, une tache (Tib. *Zakpa*) dans la conscience qui souffre de l'affliction de la dualité.

Parfois, on peut mal comprendre ce point et, dans une perspective un peu puritaine et excessive, se dire que tout contact avec le monde est douloureux. On renonce au monde et on sombre dans une forme de puritanisme qui s'appuie seulement sur la méprise du terme. Il ne s'agit pas de blâmer ou de jeter le discrédit sur les phénomènes. Les phénomènes ne vous ont rien demandé ! La façon que vous avez de voir les choses vous appartient. Ne projetez pas votre illusion sur le monde qui ne vous a rien demandé !

Il est vraiment important de comprendre que cette contamination de l'esprit ne lui permet pas de percevoir autrement que de façon dualiste. Ceci étant la cause fondamentale de la souffrance. Lorsque l'on projette un objet qui est perçu par un sujet, l'objet doit être défini et on entre dans l'enchaînement des cinq agrégats et on va définir l'objet comme étant plaisant, déplaisant ou neutre. On va développer des dénominations, des discriminations, des couleurs, des formes etc... et puis, naturellement, sur la base de nos habitudes ancestrales, on va développer des stratégies de séduction et de conquête si c'est plaisant, des stratégies d'exclusion et de rejet si c'est déplaisant et une douce indifférence si on n'est pas engagé ni dans un sens ni dans l'autre, au regard de cet objet.

Ces afflictions mentales (attachement, désir, indifférence, rejet ou haine) vont conduire forcément à des paroles et à des actes et ces actes ont des conséquences. Ce n'est pas une punition divine mais c'est que toute action, pensée ou parole porte des conséquences. Il n'y a pas quelqu'un qui tient le registre comptable de nos méfaits ! L'esprit peut faire ça tout seul ! Et on aura le retour de ces traces que l'on aura marquées, imprimées dans notre inconscient, notre terrain-réservoir (Skt. *Alaya*) qui, au moment où les causes et les conditions

propices à sa réactivation se réunissent, va donner un retour de bâton. Il y aura une souffrance qui ne vient pas de l'environnement ou de la situation en soi, mais de la vision erronée de la situation. C'est la chose qui est mise en avant dans ce deuxième point, à savoir que toutes les instances sensorielles et mentales qui ont perçues dans le contexte de la dualité, sont polluées et donne source à la souffrance.

Quel est le moyen de se libérer ? Comment on va vers le quatrième sceau qu'est le nirvana qui est pacification et paix ? On va vers ça par le travail d'introspection et de reconnaissance de la réalité. La façon d'opérer ce travail de reconnaissance de la réalité, c'est de regarder l'esprit tel qu'il est, de ne plus attribuer à l'environnement, aux autres, aux différents phénomènes que nous percevons, la cause de notre mal-être («*dukkha*» en sanskrit et je rappelle que «*dukkha*» veut dire littéralement «coincé, bloqué, limité»).

Donc, nous sommes coincés et nous nous sommes coincés tout seuls ! Et cherchant à nous extraire de cet enfermement, nous nous enferrons davantage.

Il est intéressant de noter que si la pratique des moyens de libération que le Bouddha nous offerts, n'est pas soutenue par une vue correcte, elle peut devenir un moyen supplémentaire d'enfermement parce qu'elle est récupérée par l'habitude maculée (Tib. *Zak.Che*) de la dualité et on peut se retrouver prisonnier d'une sorte de double contrainte qui est associée à l'espoir d'éveil. Nous créons une représentation mentale de l'éveil, que l'on a «*objectifité*», qui est associé à une conduite qu'il nous semble nécessaire d'adopter et qui va nous pousser de plus en plus vers une sorte de puritanisme, une vertu conceptuelle projetant l'image de la sainteté, du chevalier blanc «*inoxydable*» qui est pur et que rien ne touche et en étant dans le déni absolu de la part d'ombre avec laquelle il conviendrait de travailler. Une partie de nous (qui est ce que nous sommes) sera réprimée pour mieux promouvoir l'image vertueuse que l'on s'est créée alors qu'on est porté par le désir d'obtenir l'objet «*éveil*».

On est dans ce qu'on appelle en psychologie la «*dissonance cognitive*». Les Polynésiens disent que l'humain est partagé entre deux aspirations : l'aspiration de la pirogue et l'aspiration de l'arbre. Avec la pirogue, on veut explorer, voyager, partir mais pour ça, il faut couper l'arbre. L'arbre, c'est le besoin de s'enraciner, de faire partie d'une famille, d'un territoire mais pour garder l'arbre, il faut abandonner la pirogue. La dissonance cognitive vient du fait qu'en nous-mêmes, il y a ces deux aspirations conflictuelles. Il nous semble qu'il faille toujours faire l'impasse sur l'une pour avoir l'autre. Il est important de les reconnaître, les accueillir, pour les transcender.

L'enseignement du Bouddha nous montre que le nirvana est pacification, c'est-à-dire le chemin qui mène à la paix et la paix elle-même. Cet éveil est au-delà «*du désir de pirogue, comme du désir d'arbre*». Il est au-delà du désir du nirvana et du rejet du samsara, parce qu'il est reconnu que le samsara n'existe qu'en contraste au nirvana. La paix est l'opposé du trouble. La *cessation* qui n'est qu'apaisement n'est pas l'éveil complet. Il y a parfois une confusion entre la cessation (Skt. *Nirvana* Tib. *Gogpa*) d'un Arhat par exemple, et le plein et complet éveil d'un Bouddha (Skt. Samyak Sambodhi).

Trungpa Rimpoché, un jour, a dit à ses disciples qu'il les préférerait en colère plutôt que lorsqu'ils tentent de donner l'image de pacification dans leur méditation, parce que dans l'instant de colère ils sont authentiquement eux-mêmes, sans prétention.

Il est important d'embrasser cet aspect duel de notre personnalité. Il y a une aspiration à l'éveil mais il ne faut pas que cette aspiration à l'éveil se fasse kidnappée par l'habitude dualiste et la représentation mentale de l'objet «*éveil*» comme un objet de satisfaction que nous voulons acquérir au prix d'une bonne conduite.

Cette dissonance cognitive entre l'émerveillement face à la beauté du monde et la nécessité apparente de lâcher prise génère beaucoup de conflits internes. Certains aspects du Dharma insistent sur la nécessité de la renonciation. Puisque tous les contacts entachés de dualité sont source de souffrance, alors de façon très pragmatique, coupons le contact ! C'est une stratégie primaire mais qui fonctionne. Si vous êtes diabétique, évitez de passer devant les pâtisseries ! Cela ne résout pas le problème de votre diabète, cela ne résout pas le problème de votre désir et de votre colère quand vous voyez une pâtisserie mais ça pacifie, ça met en pause le problème. Mais cette paix, cette pacification qui, en terme de méditation, est le calme mental (Skt. *Shamatha*, Tib. *Chiné*), elle n'est pas libérante. Elle pacifie. *Chiné* n'a jamais libéré qui que ce soit mais va, par contre, créer

une paix, une stabilisation qui permettra l'émergence de la vision pénétrante (Tib. *lhaktong*, Skt. *vipassana*). Elle sera la source de la libération parce que par *vipassana*, on va reconnaître l'habitude dualiste et par l'observation de ce qu'est l'objet, ce que qu'est le sujet, de ce qu'est la relation entre les deux on va s'apercevoir que *le sujet* n'est que la qualité consciente de l'esprit affublée d'une idée de moi, que *l'objet* n'est que la possibilité infinie de création de l'esprit et que *la relation entre les deux*, c'est aussi une expression de la fonction connaissante de l'esprit : ce qui connaît, ce qui est connu et comment c'est connu. Ces trois aspects sont des facettes de l'esprit.

3/ Tous les phénomènes sont dépourvus d'existence substantielle

Par la pratique de *vipassana*, on va explorer le troisième sceau qui est que tous les phénomènes sont dépourvus de substance pérenne et autonome. On fera l'expérience d'un esprit ouvert, insubstantiel et vide de toute caractéristique et de toute définition. On réalisera, qu'en même temps, il est indissociablement uni à ce qu'on appelle métaphoriquement la «*luminosité*», c'est-à-dire la capacité de créer, de connaître, de ressentir etc. qui est la nature de l'esprit. On voit que l'essence de l'esprit est vide mais qu'elle est indissociable de sa nature de luminosité. Cette luminosité peut devenir la base du samsara en ce sens que c'est sur la base de cette créativité que l'esprit s'affuble d'un concept «*moi*» et se dissocie de l'objet qu'il perçoit en donnant une réalité indépendante et autonome à l'objet qu'il perçoit.

Ne voyant pas sa propre nature et sa propre essence, l'esprit s'enferme dans cette dissonance cognitive entre le désir d'être autre et la confrontation avec notre situation actuelle. Cela est la source de la souffrance.

Émerveillement et lâcher prise: c'est finalement un cas d'école. On peut le rapprocher du tétralemne de Nagarjuna qui démonte les quatre positions extrêmes: premièrement, l'exagération (tout existe, tout est réel, tout a une réalité matérielle), deuxièmement le discrédit (rien n'existe, tout est vide, rien n'a d'importance), troisièmement la conjugaison des deux (c'est à la fois existant et non existant) et puis le contraire de cette troisième affirmation, le *ni-ni*. Pour faire simple je résumerai ces quatre positions extrêmes par «*êtres*» et «*non êtres*».

Toute la souffrance du monde naît de ces deux affirmations. Il y a ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas. Il y a le déni de ce qui est. Il y a l'affirmation péremptoire de notre désir de voir les choses être ou ne pas être, parce que cela conforte notre vision des choses. Il y a là aussi tout ce qui est de l'ordre du fondamentalisme, du puritanisme qui sera d'imposer notre misère à l'ensemble des êtres, non pas pour les convertir mais pour nous assurer que nous sommes dans le vrai. Le puritanisme, c'est cette douleur profonde que l'on ressent à l'idée que quelque part dans le monde quelqu'un passe du bon temps. Lorsque l'on est dans une tentative d'obtention de la sainteté, qui passe par le déni de la part d'ombre, nous sommes tellement dans la contrainte et la répression, que de voir quelqu'un qui s'autorise à vivre naturellement est absolument intolérable. Nous nous sentons mis en danger.

Toutes les tentatives de conversion de l'autre n'ont pas vraiment pour but de le convaincre, mais simplement de nous assurer que nous avons raison. Plus il y a de gens qui abondent dans notre sens, plus cela vient conforter l'idée que nous avons raison.

Vous voyez toute la complexité de cette situation !

Pourquoi les dictateurs les plus puissants, pour le temps où ils l'ont été, ont fait la chasse aux comiques et aux fous du roi ? Ils sont insignifiants, les pauvres ! Ils sont «*non essentiels*» comme on dit de nos jours ! Mais ils montrent qu'il y a une autre possibilité d'être qui est un danger majeur pour le dictateur et sa vision fasciste et idéale.

Le puritanisme appliqué à l'idée d'aller vers la sainteté de l'éveil a conduit historiquement, en toute bonne conscience, à brûler et torturer des gens pour qu'ils puissent aller enfin au paradis. Le puritanisme ne connaît pas la paix, il ne conduira pas à la transcendance des extrêmes et infligera énormément de souffrance aux êtres autour de nous alors que nous les contraignons à embrasser notre névrose. L'émerveillement et le plaisir, dans cette façon de voir les choses, sont une aberration qui doit être réprimée.

D'un autre côté, l'émerveillement romantique et débridé nous fait vivre chez les bisounours dans un déni de la réalité. Celle-là n'est pas puritaine certes, mais elle est influencée par un Disney psychotrope.

Est-il envisageable de conjuguer les deux, de les réconcilier ? Oui, par la réalisation du troisième point «*tous les phénomènes sont dépourvus de substance, de réalité permanente, solide, interchangeable et autonome*» qui nous mène à comprendre la production en interdépendance, c.-à-d. ce qu'il faut pour que la manifestation se produise. On peut effectivement s'émerveiller de la créativité de l'esprit qui peut à la fois manifester, percevoir, concevoir, se tromper et se réaliser. Il y a là un émerveillement fondamental qui est lié à la reconnaissance de l'esprit. C'est le «*Emaho*» tibétain (*Ema* c'est la merveille et *Ho* c'est la joie). Cet émerveillement est vécu dans la conscience de la réalité de l'esprit. Que l'esprit puisse produire, un enfermement, une ignorance de sa réalité profonde qui conduit finalement à des visions dantesques et des souffrances infernales, alors que tout cela n'existe pas profondément, mais apparaît comme réel, peut être une source d'émerveillement. C'est l'émerveillement face à la capacité que l'esprit a de créer ce qui va être de l'ordre du plaisant, du beau et de l'agréable et, en même temps, de ce qui est de l'ordre de l'horreur absolue et quasiment indicible. Cet émerveillement s'appliquera, également, à mes critères de beauté comme d'horreur. Le pur et l'impur seront libérés dans la conscience non-duelle. C'est une forme d'émerveillement au-delà de l'être et du non-être ou du beau et du laid. C'est une vision de la réalité qui est au-delà des critères dualistes du pur et de l'impur. C'est le fruit du Mahamoudra.

J'ai le souvenir d'un ami qui était allé voir Pawo Rinpoché, un grand Maître qui vivait en Dordogne. Il lui a raconté qu'il a divorcé, que sa femme est partie avec les enfants, qu'il ne les reverra plus parce que sa famille est riche et qu'elle a beaucoup d'avocats, qu'il a été obligé de vendre sa ferme et de repartir en France et que c'est la fin du monde etc.... Pawo Rinpoché l'a regardé et a dit: «*Être temporairement éloigné de ses enfants et perdre une épouse, ce n'est pas un drame majeur* ». Parce qu'il lui donnait la bénédiction de la distance, il l'a désenglué du marécage dans lequel il s'était enferré. Mon ami a répondu : «*oui, c'est vrai, vous avez raison* ! » et il est reparti du bon pied dans sa vie.

Cela pourrait être perçu comme l'indifférence totale d'un nanti qui se fout des pauvres: chacun a la liberté ou l'absence de liberté d'interpréter les choses comme il l'entend. En tout cas, on peut essayer de comprendre que, par la réalisation de l'absence de réalité des phénomènes, de leur changement constant et du fait qu'ils apparaissent de cet esprit vide par la luminosité de l'esprit sous toutes ses formes diverses (que cela soit des formes qui ont à voir avec la paix ou les formes qui ont à voir avec la souffrance), il y a une merveille, qui est celle de l'esprit. *Emaho* !

Nous sommes poussé par le désir de comprendre cet esprit, d'aller au-delà de mes critères dualistes de pur et d'impur, de bien et pas bien, de libre et pas libre etc.... qui ne sont, finalement, que des cogitations conceptuelles totalement prisonnières du cadre de la dualité.

J'ai vu un film sur la vie de David Crosby du groupe Crosby, Stills, Nash and Young. Il racontait qu'il était avec Jerry Garcia des Grateful Dead au moment où celui-ci a pris du LSD pour la première fois. Sa première réaction fut: «*mais, personne ne nous a dit qu'il y avait tant de façons différentes de voir les choses !!!* ». Il y a eu une espèce d'ouverture de sa conscience à d'autres possibilités et le fait que l'esprit puisse faire ça, est pour moi merveilleux. Le fait que l'esprit puisse s'enfermer, se perdre et se faire souffrir et qu'en même temps il puisse se retrouver et se libérer est pour moi une source d'émerveillement. Et si je nomme «*Bouddha*» cet esprit (c'est une convention nominale), cela me donne une aspiration et une confiance supplémentaire dans ce que j'entrevois ou ce que je conçois comme étant le Bouddha, c'est-à-dire un esprit qui peut se libérer comme il peut s'enfermer.

Maintenant, quant au lâcher prise, ce qu'il convient de lâcher, ce n'est pas tant l'objet mais la façon biaisée de voir l'objet.

Dans le Guru Yoga de Milarépa, la prière en sept branches est celle du sens interne. Dans le sens interne le repentir est celui de l'habitude de la saisie dualiste, sans cesse nourrie et entretenue. Au chapitre de la confession, Milarépa dit:

« Je confesse dans l'espace (Tib. Long) de la sagesse auto connaissante (Tib. Rang.Rig), toutes les fixations (Tib. A.Té) dualistes »

Comment est-ce que l'on fait ? Par le cheminement de la voie du Mahamoudra qui commence par la pacification de l'habitude à s'engager dans le contrôle et l'intervention à propos de l'objet par le sujet. On commence par créer une pacification qui va donner un espace: c'est une scène libérée que l'on crée par *Shamatha*, le calme mental.

S'installant plaisamment dans cette expérience on va regarder l'esprit. Comme l'indiquait Guendune Rinpoché, on regarde tous les phénomènes mentaux, tout ce qui s'élève comme étant une expérience onirique. On s'appuie sur notre expérience du rêve pour regarder tout ce qui s'élève et voir qu'il a cette même nature.

A mesure que l'on s'installe dans la détente et la vision de la nature onirique de tous les phénomènes mentaux, on peut commencer à voir le substrat de cette manifestation, qu'on appelle la base, qui est l'esprit lui-même. La *base* (Tib. *Tsawa*), c'est l'esprit et *l'expression* (Tib. *Nangwa*), ce sont toutes les pensées et les phénomènes mentaux.

Etant moins prisonniers de la solidité apparente de la manifestation, on peut voir la base. Il n'est plus besoin de supprimer ou de contrôler les pensées. Elles apparaissent, elles disparaissent : peu nous chaut

L'expression révèle le substrat, c'est-à-dire l'océan duquel s'élèvent les vagues conceptuelles. Voyant l'océan dans son essence vide et en même temps dans sa nature créative, consciente etc., on voit que toutes les pensées sont en fait de la même eau. Elles sont des mouvements de l'océan. On voit que le méditant, penseur ou sujet est une vague de cet océan. Il s'agit en fait de la qualité consciente de l'esprit affublée d'un titre: moi. On a malencontreusement intronisé la conscience, la capacité connaissante de l'esprit, comme étant le roi égo.

Cette vision qui s'installe, délite naturellement les habitudes. On s'aperçoit, comme le disait Guendune Rinpoché, que l'on n'a pas à acquérir l'éveil ou le construire. La nature de l'esprit est telle qu'elle est. Elle n'est pas soumise au changement ni à l'amélioration. Elle n'est pas soumise à l'aller et à la venue. L'éveil a toujours été là ! La reconnaissance de l'esprit a toujours été possible mais, comme nous étions prisonniers de la dualité : soit de l'hédonisme qui voulait jouir de tout, soit du puritanisme qui voulait interdire tout, tellement pris dans ce travail épuisant, décevant et source de souffrance, nous ne pouvions pas simplement rester dans l'état naturel. Nous avons quelque chose à faire, quelque chose à atteindre.

Le pire problème de la méditation, c'est le désir d'avoir un résultat. On ne peut pas avoir un résultat meilleur que ce qui est. Le chemin de méditation n'est pas un chemin de construction ni d'acquisition ! C'est un chemin progressif de reconnaissance et de délitement de tout cet amoncellement, de tous ces sédiments d'habitudes.

4/Le nirvana est paix

Lorsque l'esprit se connaît en lui-même, l'ignorance et les habitudes libérées, la véritable paix s'installe. Celle qui est au-delà de la dichotomie entre trouble (*samsara*) et paix (*nirvana*), par la réalisation que les deux ne sont que des aspects de l'esprit. C'est le quatrième sceau, irréversible, parce que nous nous sommes libérés de ce qui créait la distance dualiste et interdisait la reconnaissance de l'esprit en lui-même. Puisque les causes ont été amenées à leur terme, elles ont été reconnues et donc volatilisées. Quand cette réalisation s'est installée, il n'y a pas de relapse, on ne peut pas retomber. Cette paix transcendante qu'on appelle le «*Samyak Sambodhi*» en sanskrit, est le «*complet et parfait éveils*».

Vous voyez combien que ces quatre points sont importants. Il ne faut pas les considérer comme des points de vue philosophiques mais comme des étapes dans notre progression de notre méditation. Ça commence par «*embrasser l'impermanence*». Ça continue en reconnaissant que la perspective dualiste n'apporte aucune solution mais qu'au contraire elle est la source de tous les problèmes et que c'est par le chemin de la reconnaissance de l'esprit, en particulier de son essence vide indissociable de sa nature lumineuse, consciente et créative, par les méthodes du Mahamoudra que sont *Shamatha* et *vipassana*, que nous allons suivre cette voie

de la pacification qui va nous conduire à la paix, c'est-à-dire la reconnaissance de l'esprit en lui-même par lui-même et non plus comme un objet extérieur perçu par un sujet intérieur.

Voilà donc quatre points d'ancrage sur lesquels nous pouvons prendre appui pour approfondir notre exploration, notre libération individuelle en tant que bienfait personnel, par la constatation de l'absence d'identité du soi personnel. Cette reconnaissance va ouvrir notre esprit à la compassion universelle, puisque l'on verra que tous les êtres qui, bien que dotés de cette nature d'éveil, s'éloignent de la vraie libération en s'égarant dans la poursuite de la chimère de se qu'ils prennent pour le bonheur. Une compassion infinie s'élèvera en nous avec le souhait profond de pouvoir les aider à faire ce chemin de libération. Ainsi le bienfait de l'ensemble des êtres (aussi bien nous que les autres) se trouvera réalisé.

Tous les êtres ne seront pas libérés avant que nous atteignons l'éveil. L'éveil se manifestera ensuite comme « *activité éveillée* » (Tib. *Trinlé*), qui est le déploiement d'un courant de ressources qui seront l'expression des souhaits que l'on aura émis au cours de notre chemin vers la libération.

Cela continuera, comme le dit Shantideva : « *aussi longtemps que l'espace durera et aussi longtemps qu'il y aura des êtres en souffrance.* »