

Mener à la voie souffrance et bonheur

Dialogue sur le chemin # 7

Lama Tsony Juin 2021

Ce texte qui s'intitule «*Le goût unique du bonheur et de la souffrance*» est une traduction très libre du titre tibétain qui est «*Kyi duk lam Kyer*» Je vais donc expliquer ce titre.

Kyi, c'est le bonheur, le bien-être. *Duk*, c'est la souffrance, le mal-être. *Lam*, c'est le chemin. *Kyer*, c'est amener, conduire. La traduction littérale serait donc : «*faire du bonheur et de la souffrance, une voie*». Consolider notre bonheur et notre souffrance dans notre chemin vers l'éveil.

En général, les titres des textes tibétains ne sont pas choisis par hasard par l'éditeur qui veut un titre attirant. Le titre d'un texte révèle beaucoup du contenu du texte en question. Le titre va nous dire tout d'abord s'il s'agit d'un Sutra, d'un Tantra, de quelque chose qui est de l'ordre du Mahayana etc... et, d'autre part, il est censé en quelques mots résumer le texte.

Lorsque vous lisez le titre «*conduire à la voie le bien-être et le mal-être*», vous avez en fait résumé le texte.

Si vous êtes amenés à lire des textes en tibétain, regardez le titre il vous dira beaucoup sur le contenu et quand on fait une recherche, on avance rapidement en regardant les titres.

Ce texte a été composé par un Maître tibétain de tradition Nyingmapa qui s'appelle *Dodrupchen Rimpoché* (1865-1926) et son nom personnel est *Jigmé Tenpé Nyima*. Il était très respecté en tant qu'auteur mais aussi en tant qu'accompli et Maître de méditation. Le XIIIème Dalai Lama faisait ses louanges en disant qu'il n'y avait personne à l'époque, au Tibet, qui écrivait avec autant de beauté et de précision. Par ailleurs, *Dodrupchen Rimpoché* était quelqu'un de très humble et de très accessible.

Si vous voulez vous procurer ce petit livre: il a été traduit et publié par les éditions Padmakara et je pense qu'il est toujours disponible. Vous pourrez ainsi lire un peu sur la vie de ce grand Maître.

Hommage

La première partie de son texte est un hommage. Ce qui inspire l'auteur ici, c'est Tchenrezi, l'archétype du Bodhisattva de la compassion liée à la sagesse.

*Le bonheur d'autrui ne cesse de la remplir de joie
Et la souffrance d'autrui de l'affliger profondément.
Il a atteint le plus haut degré de la grande compassion*

Et délaissé toute joie et misère personnelles.

On a ici la description de ce qu'est un Bodhisattva qui demeure sur les terres d'éveil, un Bodhisattva qui a réalisé la sagesse de la vacuité et cette réalisation l'a libéré des soucis égocentrés. Le dernier vers (**il a délaissé toutes les joies et misères personnelles**) signifie qu'il n'a plus d'intérêt personnel qui vienne obscurcir son activité, aussi bien en termes de joie qu'en termes de souffrance. Il est libre. Par le travail qu'il a fait sur lui-même, il s'est libéré. Cette liberté, la sagesse et la profondeur qu'il a découvertes, il les met au service de tous.

Très simplement, **il se réjouit du bonheur des autres et la souffrance des autres l'afflige** dans ce sens qu'il compatit et il souhaite les aider. Il s'engage dans l'activité aidante et libérante d'un Bodhisattva.

Il a atteint **le plus haut degré de la grande compassion** des Bodhisattvas. Il y a la compassion ordinaire, celle que nous pouvons ressentir : on voit la souffrance d'autrui, on est touché et on a envie d'aider mais cette compassion est toujours prisonnière de la structure dualiste. Il y a un sujet qui ressent la compassion pour quelqu'un qui est en souffrance. La souffrance de cet être est perçue comme étant une réalité absolue. Le fait que tout cela n'est qu'une illusion née de l'esprit par les habitudes et le karma au travers de la production en interdépendance n'entre pas en ligne de compte.

Lorsque l'on a fait ce travail méditatif de découverte de la nature de l'esprit et par l'étude et la réflexion, on commence à réaliser le non soi de l'individu et le non soi des phénomènes. On réalise que l'ensemble des phénomènes (moi, les autres et le monde) ne sont qu'agrégats, des formations qui se regroupent. Les êtres sont prisonniers de leur absence de reconnaissance de la réalité.

Lorsqu'on s'est libéré de ces deux formes de maintien de la saisie d'un soi réel, on fait l'expérience du premier degré de Bodhisattva qui est la première expérience irréversible de la sagesse de la vacuité. Là, notre compassion est magnifiée. C'est là où on parle de grande compassion. Elle est magnifiée parce qu'elle n'est plus prisonnière de la dualité et elle s'exerce dans un cadre qui est libre de la dualité.

Dans le premier cas de figure (les êtres ordinaires), La compassion prend pour objet la souffrance des êtres. Dans le deuxième cas de figure (les Bodhisattvas), la compassion prend pour objet le contexte dans lequel les êtres expérimentent la souffrance avec la sagesse que la souffrance n'existe pas en dehors de l'expérience qu'ils en font et cette expérience n'est possible que du fait de leur ignorance de la réalité. Donc c'est l'ignorance que cette compassion va prendre pour objet et l'action va être très différente.

Avec la compassion ordinaire, on essaie d'apporter du soin. Avec la grande compassion, on fait la même chose mais dans la conscience de la nature illusoire de tout ça. On essaie de soulager mais avant tout on essaie de conduire les êtres à se libérer de l'ignorance. On soulage et on va ensuite les aider à se libérer par le don du Dharma en les guidant progressivement vers cet état de libération que l'on a personnellement expérimenté.

Intention

L'hommage de Dodroupchen Rimpoché à Tchenrezi donne le ton de ce texte : nous allons parler de cette grande compassion et de la souffrance des êtres.

Il dit : *«mon intention en écrivant ce texte, c'est de donner une instruction concise sur la manière d'utiliser le bonheur et la souffrance comme chemin d'éveil. C'est indispensable pour mener une vie spirituelle, un outil nécessaire aux êtres nobles (c.-à-d. les Bodhisattvas) et il n'est pas d'enseignement plus précieux au monde».*

L'avantage de cet enseignement et de ce qui le rend précieux, c'est qu'il ne nécessite aucun rituel ni même une adhésion à une forme de spiritualité ou de religion. C'est un exercice que tout le monde peut pratiquer. En ce sens, il est simple dans son expression. J'ai fait un synopsis qui tient en deux pages : vous pouvez le mémoriser rapidement et ensuite pour le mettre en application, ça va demander un peu plus de temps, bien sûr.

C'est l'enseignement le plus précieux au monde parce qu'il va au cœur du sujet et il est précieux en ce sens qu'il va utiliser le tout-venant, tout ce que la vie nous jette. Aussi bien les moments de bonheur, de bien-être, d'aise que les moments de désespoir, de fatigue, de souffrance, de maladie etc.

On n'a pas besoin pour cet exercice spirituel d'avoir un cadre prérequis qui serait une liberté, un bien-être, vivre dans un monastère ou se retirer du monde. Ce que notre vie est en ce moment est la meilleure plate-forme d'éveil. C'est l'idée derrière cet enseignement et en ce sens il est précieux parce qu'il est accessible à tout le monde.

Il est accessible pour tout le monde mais il y a un petit bémol et je vais citer Dzongsar Khyentsé Rimpoché qui dit qu'il n'y a pas d'autres problèmes que l'inconscience, il n'y a pas d'autres solutions que la pleine conscience.

Si on n'est pas conscient de ce qui se passe en nous, comment nous nous relient au monde et aux êtres, si on n'a pas conscience de nos états intérieurs, nous vivons dans une sorte de brouillard qui va suivre les habitudes. Nous sommes comme dans une illusion en autopilote. Il n'y a pas de pilote dans l'avion et on réagit un peu comme le disait Guendune Rimpoché : *«vous n'êtes pas des chiens. Les chiens quand ils sont fatigués, ils dorment. Quand ils ont faim, ils se lèvent. Quand ils sont excités par une odeur, ils courent. Ils répondent de façon instinctive à toutes les stimulations».* Nous sommes différents en tant qu'êtres humains. Il y a une partie de nous qui est animale mais il y a une partie de nous, humaine, qui a tendance à mettre en perspective, à regarder, à faire la différence, à tenter de changer et d'évoluer. Tout ça n'est possible que s'il y a une conscience.

On traduit en anglais le mot conscience par Mindfulness (en tibétain *drenpa*, en sanskrit *smriti*). Le terme tibétain *drenpa* est synonyme de mémoire, se souvenir, se rappeler à l'ordre lorsque nous glissons. Cette conscience qui nous rappelle et nous ramène sur le point que nous avons décidé de travailler (on s'est engagé sur la voie de l'éveil pour le bien de tous les êtres), parfois on l'oublie ! On est parfois comme le chien, on renifle quelque chose dans l'air et nous voilà partis ou on est fatigué, on se couche et on ne veut plus rien savoir du monde et des autres ! Là, on a besoin de garder cette conscience vive. C'est un travail et un exercice indispensables !

Si on a cette conscience, tout est travaillable. Il n'y a pas de problème que l'on ne puisse résoudre. L'inconscience nous perd, la pleine conscience nous ramène et nous permet

d'avancer. Tout ce que Dodroupchen Rimpoché va expliquer ici, ne peut se faire que dans le cadre de la pleine conscience.

Donc la première chose à faire c'est d'être là, vif et présent.

Je vais aborder le sujet sur le plan de la vérité relative et sur le plan de la vérité absolue. On va voir **comment amener la souffrance à la voie du point de vue relatif** et du point de vue absolu. Ensuite, on va voir comment amener à la voie le bien-être, les circonstances heureuses de façon relative et de façon absolue.

On va commencer par la souffrance. Pourquoi ? Parce que, en fait, c'est plus facile à travailler. On a une vraie motivation à se défaire de la souffrance, alors que le bonheur, on n'a pas envie que ça change, ça émousse notre conscience et on perd un peu de vue l'éveil ! C'est ce que j'appelle le «syndrome des devas», les dieux de l'Inde qui jouissent d'un plaisir quasi éternel puisque, pour eux, la dimension de temps est inconcevable et la notion de souffrance et de changement est aussi inconcevable. Ils sont dans un éternel de printemps, de joie et de bonheur. De ce fait, le Dharma, ils n'en voient pas l'utilité.

C'est lorsque l'on prend conscience de la souffrance que l'on souhaite faire quelque chose. Comment peut-on faire quelque chose avec ça ?

Après la conscience, la seconde chose importante, selon Dodroupchen Rimpoché, c'est de renoncer à l'attitude qui consiste à toujours refuser la souffrance, c'est-à-dire vivre dans le déni, dans une sorte de fantasme dans lequel on se projette pour éviter le contact avec la réalité, surtout quand elle est douloureuse. On crée alors une bulle d'inconscience pour éviter d'être conscient parce qu'être conscient nous ramène à la souffrance. C'est vraiment la première chose à regarder et à changer. «Quoi qu'il advienne, je ne vais pas détourner le regard, je vais travailler avec».

Ce n'est pas fondamentalement négatif. Mais c'est quelque chose qui me propose un travail et je vais dépasser l'absence d'envie de travailler avec ce qui me paraît difficile pour m'échapper dans ce qu'on pourrait appeler les «paradis artificiels». On va vers des dérivatifs (alcool, drogue, shopping extrême, etc.) pour éviter de regarder la réalité.

La condition sine-qua-non pour faire ce travail de transformation et de conduite à la voie de la souffrance, c'est d'accepter de travailler avec la souffrance. C'est simple à dire mais difficile à faire parce que si on a un moyen de l'éviter, on va l'éviter ! En sachant que ce qui nous arrive comme effet est créé par une cause et il y a une sorte d'inévitabilité à rencontrer les effets de la cause initiale.

On peut atermoyer, on peut repousser ou prétendre que ça n'existe pas mais, à un moment ou à un autre, on sera obligé de faire face... et, peut-être, à un moment où on sera plus faible et moins préparé.

Dans cette conscience de la nécessité de la rencontre frontale avec la difficulté, on développe un certain courage qui est une des qualités des Bodhisattvas.

Une fois qu'on a travaillé sur ça (cela peut prendre une vie), on peut commencer à regarder les modalités d'utilisation de la souffrance.

Que cela soit avec une grande ou une petite souffrance, une désillusion, un petit détail qui nous pourrit la vie et qui crée dans notre esprit de nouveaux chemins neuronaux, notre

esprit, au travers de notre cerveau, s'habitue à cette nouvelle forme de pensée et crée de nouvelles habitudes. Ce qui fait que plus on va et moins on est capable de gérer l'inconfort.

Je le vois moi-même en vieillissant. Avant j'avais un peu plus de ressources et, au fur et à mesure que je vieillis, la moindre chose m'énerve. J'aimerais que les choses soient comme ça et il y a cette espèce de sentiment que «tout le monde s'est lié contre moi». Ça vient du fait qu'on ne veut pas travailler avec cet inconfort, ni avec la réaction forte et disproportionnée qu'on a face à cet inconfort. L'inconfort est souvent minime : je ne parle pas des souffrances de la fin de vie, ni de cancer ni de souffrances chroniques etc., je parle des petits désagréments de la vie de tous les jours.

Quelqu'un a écrit : « à mesure que je vieillis, je me rends compte que les marches grandissent, que les bus sont toujours en avance et que les journaux impriment de plus en plus petit ». Je vois bien qu'avec l'âge j'ai tendance, et c'est partagé avec les gens de ma génération, à devenir bougon. Il faut beaucoup d'effort et un certain sens de l'humour pour se regarder et se dire d'arrêter et décider de changer.

Comment est-ce qu'on change ? On va regarder ce qu'est l'inconfort et quelle est notre réaction. On va voir qu'il y a des lignes de travail intéressantes. Ici Dodroupchen Rimpoché nous en propose plusieurs.

La première, c'est utiliser la souffrance pour s'entraîner au renoncement.

Le mot renoncement en tibétain est « né djoung » : il traduit un désintéret pour les complications de l'existence conditionnée. On voit que dans l'espoir de faire mieux, plus, plus vite et plus grand, on se complique la vie, le résultat est minime et on s'épuise en vain.

Au Tibet, il y avait un Maître de la tradition Kadampa qui s'appelait Langri Tangpa et qui fut un des premiers Maîtres à écrire sur l'Entraînement de l'esprit. Il était tellement engagé dans la contemplation de la souffrance de la condition humaine du fait de l'ignorance qu'on rapportait qu'il avait souri deux fois dans sa vie. Un jour qu'il méditait, il a vu sur son autel, où il avait fait une offrande de Mandala avec une grosse turquoise, une petite souris qui essayait de prendre la turquoise. Comme elle n'y arrivait pas, elle a appelé une autre souris et toutes deux essayaient de l'emporter. Là, Langri Tangpa le sévère a souri et s'est dit : «elles sont comme nous: tant d'efforts, pour un truc qui ne sert à rien !».

Quand on est confronté à la souffrance et, notamment, aux petits désagréments qui nous énervent et qui créent cette habitude de ronchonner, on peut se dire que l'on se prend la tête pour des choses qui ne conduisent à rien ! Énormément d'efforts pour rien. Quand bien même j'arrive à quelque chose à la fin, c'est comme du sable entre mes doigts qui s'en va puisque tout est impermanent. Pourquoi se fatiguer avec toutes ces choses inutiles ? Cela nous permet de se libérer de toutes les actions qui ne servent à rien et qui ne conduisent nulle part.

Ce qui reste, c'est du temps, de l'énergie, de la disponibilité que l'on peut mettre au service de quelque chose qui a du sens. On apprend de son erreur en la regardant.

La deuxième stratégie est d'utiliser la souffrance pour s'entraîner à la prise de refuge dans les Trois joyaux (Bouddha, Dharma, Sangha).

On voit que cette souffrance naît de l'ignorance. Comment est-ce que je me défais de l'ignorance ? Par l'étude du Dharma, la contemplation du sens profond et la mise en pratique. Où est-ce que je peux avoir ces instructions ? Auprès des amis de la Sangha, les femmes et les hommes d'expérience qui sont porteurs de cet enseignement et qui le partagent. Quel est le but qui a un sens ? C'est le but de l'éveil, l'affranchissement de l'ignorance et la reconnaissance de la véritable nature de notre esprit et des phénomènes.

Lorsque l'on rencontre le désagrément à quelque degré que ce soit, on se dit qu'on ne veut plus perdre son temps et son énergie dans cette quête sans but, sans fin et sans résultat. J'ai envie de comprendre les choses et donc je m'appuie sur le Dharma. Je m'associe à des hommes et des femmes d'expérience et, en faisant le chemin, arriver vers l'éveil que je peux voir quand je lis la biographie du Bouddha ou quand je vois certains Bodhisattvas qui sont autour de nous et qui sont l'illustration de cette libération.

Troisièmement, utiliser la souffrance pour éliminer l'arrogance.

Guendune Rimpoché nous disait toujours: «si vous éliminez l'arrogance, tous les autres poisons tombent». L'arrogance, c'est le sentiment, dans l'ignorance totale de ce que nous sommes, d'être le roi du monde : «Je suis le centre de l'univers et tout ce que je pense est la vérité absolue. Tout ce que je dis est parole d'évangile et tout ce que je fais est parfait. Je suis le meilleur».

Cette illusion va être maintenue à grande dose de déni. On ne va pas regarder ce qu'on est. On va être occupé à construire notre image publique. On va être constamment sur Instagram pour prendre des photos de notre grandeur. On ne se regarde jamais en face parce qu'il y aurait confrontation avec le réel ! On ne veut pas vivre dans le réel, on veut vivre la version Instagram de notre être qui est merveilleux, fantastique et toujours heureux. On est tellement bon à faire ça que l'on oublie qu'on a créé cette image et qu'on l'adopte comme étant la réalité.

Lorsque l'on rencontre la souffrance, on se rend compte qu'on est comme tout le monde. Quand, le matin, l'éponge est dans l'évier et que ça m'énerve, je m'aperçois que je ne suis pas le «saint lama au-delà de toutes les contingences mondaines ». Je suis comme tout le monde. Où est la différence ? La différence va être dans le fait que je le vois, je le regarde, je l'accepte et j'y travaille pour le transformer. Là, il y a une différence, peut-être. Et encore, pas tous les jours ! Il y a des jours où, juste, je râle parce que je suis dans l'inconscience. Mais je sais bien que je ne peux pas rester dans cette inconscience et que ça mène nulle part. Donc, très rapidement, j'ai le rappel qui me ramène à la conscience et qui me dit : « bon, comment on travaille avec ça ? ».

Si on peut utiliser l'inconfort pour se défaire de l'arrogance, on cultive une vraie humilité, on se rapproche des autres : on comprend leur souffrance parce qu'on la vit. La compassion se développe sur cette base. Comprenant nos petits travers et la souffrance que cela génère et l'inanité de tout ça, on entrevoit ce qu'est peut être la vie des autres. On a donc une compassion qui s'appuie sur notre expérience personnelle de la souffrance et de la misère. Cette humilité nous permettra de perdre l'arrogance qui est la source de la jalousie parce que si quelqu'un apparaît un peu mieux que moi-même, il va falloir l'écarter.

Quatrième possibilité, utiliser la souffrance pour purifier les actions nuisibles.

On peut faire une différence entre une action nuisible et une action non vertueuse (mi guéwa en tibétain). C'est quelque chose que l'on fait de façon compulsive parce qu'on veut défendre son territoire, garder l'image que l'on a de soi etc. et on va pousser tout ce qui va gêner. Ce n'est pas vertueux, ce n'est pas constructif, cela n'amène pas de bonheur pour soi et autrui et cela ne développe pas de sagesse. Et puis il y a l'action non vertueuse (dikpa en tibétain) qui est une action négative : il y a, là, une intentionnalité. On pourrait faire le rapprochement avec amoral et immoral : d'un côté, on ne sait pas et on le fait et de l'autre, on le sait et on le fait quand même.

Voir la souffrance nous permet de comprendre que toutes les actions négatives sont des causes qui vont générer un effet. Il y a une sorte de loi implacable entre les deux, l'un amenant l'autre. Si on ne veut pas souffrir de façon similaire, il va falloir sérieusement revoir notre conduite et notre façon d'agir envers soi et envers l'autre, au travers du corps, de la parole et de l'esprit. On va embrasser une vie qui sera juste, une vie inspirée par le discernement et la bienveillance.

La cinquième stratégie est d'utiliser la souffrance pour trouver la joie dans l'action positive.

C'est un peu le contre-pied de ce que l'on vient de voir. Lorsqu'on comprend que toute cette souffrance, cet imbroglio né d'actions maladroites intentionnelles ou malencontreuses, on s'aperçoit aussi que ce qui conduit à une prise de conscience et à une liberté vient d'un mode de vie juste et d'actions positives. Si, je veux vivre différemment, si je veux avoir plus de conscience pour travailler avec le tout-venant de la vie, il faut que je modifie mon mode d'être pour qu'il soit plus vertueux, c'est-à-dire imbu de sagesse et de bienveillance. Il y a une joie à faire ça.

La joie naît de deux choses : la perspective d'un état libre à venir par cet exercice juste et le plaisir à le faire. Une des épithètes que l'on utilise pour décrire le Bouddha en sanskrit est Sugata. «Su», vient de sukha, le bien-être et «gâthâ», c'est aller. Cela veut dire aller vers le bien-être. En fait, l'explication complète est « avancer plaisamment vers le plaisant ». Il y a réjouissance dans la prospective ? De l'éveil et de la nature libre, donc plaisante mais aussi il y a un vrai plaisir à la faire.

C'est important parce qu'avant qu'on arrive au plaisir de l'éveil, il va y avoir un long chemin de travail et donc autant faire en sorte qu'il soit plaisant et qu'on y prenne plaisir ! On y prend plaisir en pensant au résultat mais aussi dans le fait de la simplification de la vie.

Mentir, par exemple, c'est compliqué : il faut se rappeler quels mensonges on a dit et à qui. Si je mens, je ne vais pas dire le même mensonge à la même personne quinze jours plus tard ! La gestion du mensonge est très lourde. Autant dire la vérité, c'est plus simple. Donc allégeons notre mode de vie juste.

On ne va pas prendre les choses que les autres possèdent parce que ce serait bon pour nous : il faut se cacher, la police peut arriver, etc. : tout ça, c'est lourd. Vivons du contentement, c'est beaucoup plus simple ! On va donc alléger et trouver la joie dans l'action positive.

La sixième stratégie est d'utiliser la souffrance pour développer la compassion.

J'en ai déjà un peu parlé. En voyant la souffrance qui est la nôtre, on comprend que les autres peuvent expérimenter quelque chose qui est sensiblement de la même nature, quand bien même on ne peut pas vivre ce que l'autre vit. On ne sait pas ce que l'autre vit mais on peut s'en approcher par notre expérience personnelle et c'est une base pour la compassion. La compassion ordinaire tout d'abord et, à mesure que notre réalisation s'accroît, la compassion des Bodhisattvas.

La septième stratégie est d'utiliser la souffrance pour considérer les autres comme plus chers que soi.

Dans la pratique de l'Entraînement de l'esprit, il y a deux exercices : le premier c'est l'équilibre et le deuxième, c'est l'échange.

L'équilibre, c'est quoi ? C'est traiter de façon équilibrée l'autre et moi-même. Il n'y a pas plus pour moi et moins pour les autres et non plus, plus pour les autres et moins pour moi. On essaie de trouver le 50%-50% dans nos actions. Une fois qu'on a trouvé dans cette expérience une forme d'habitude à faire ce travail, on s'engage dans l'exercice du don et de la prise en charge, soit de façon méditative, soit de façon active. Là, on commence à pratiquer l'échange soi-même pour autrui. On commence à mettre en avant le bien-être d'autrui comme étant plus important que notre propre bien-être. Cela est rendu possible parce que nous nous sommes libérés de l'obsession de notre bonheur personnel par l'étude, la réflexion et la méditation, par exemple sur le non-soi de l'individu, l'absence de solidité de ce que l'on appelle « moi » et cette obsession à satisfaire et sécuriser ce moi. Ça s'est allégé par l'exercice des trois sagesse : la sagesse de l'étude, de la réflexion et de la méditation. Là, on peut commencer à considérer l'autre comme étant plus important.

Il y a de nombreux exemples dans les faits des vies antérieures du Bouddha qu'on appelle les *Jataka*, où par exemple il son corps à une tigresse qui ne peut nourrir ses petits. C'est une sorte d'abnégation, de générosité. On peut commencer à cultiver ça mais en restant toujours dans le domaine du raisonnable !

Voilà: c'est la façon d'utiliser la souffrance sur le plan de la vérité relative.

Maintenant, on va voir comment on peut traiter ça sur le plan de la vérité absolue.

Sur le plan de la vérité absolue, il faut aller au cœur des choses. Tout ça, c'est une illusion, un jeu de l'esprit, une création de l'esprit qui se manifeste par la production en interdépendance au travers des agrégats qui sont perçus comme des entités solides. Mais tout ça n'a pas de réalité de fond. C'est un jeu magique en quelque sorte, c'est une production de l'esprit un peu à l'image du rêve.

Lorsque nous rêvons, tout est très solide dans le contexte du rêve. Mais dès que nous sortons du contexte du rêve, nous nous apercevons que tout ça n'a pas d'existence.

Cette capacité n'est pas gagnée de prime abord: il va falloir la cultiver au travers de l'étude, de la réflexion et de la méditation. Cette capacité ne va naître vraiment que de l'expérience méditative.

L'auteur, ici, est très concis. Il dit: «par ailleurs, vous pouvez trouver de nombreux ouvrages qui parlent de ça». Il reste donc très concis et pour développer ces thèmes, je vous invite à lire «Au cœur de la sagesse» de Shamar Rimpoché qui décrit tout le chemin préliminaire du calme mental, de la vision pénétrante dans leur mode ordinaire puis dans leur mode «extraordinaire» du Mahamoudra où, progressivement, on commence à voir la conscience de la sagesse innée de tous les phénomènes, telle que Shamar Rimpoché la décrit dans le chapitre du Mahamoudra. Cela veut dire que les phénomènes sont, à la fois, en essence vides et, par nature, un rayonnement de l'esprit qui est connu comme tel par les Bouddhas (les êtres éveillés) et qui est connu comme un objet ayant une substance par les êtres qui ne sont pas éveillés.

Dans ce chemin de pratique, on arrive à un moment où on peut regarder directement l'essence de la situation, au-delà des discours et des caractéristiques. On va directement au cœur du sujet. C'est ce que, dans le texte de l'Entraînement de l'esprit en sept points, est décrit comme étant la vacuité et la protection suprême.

Ici, Dodroupchen nous dit: « le raisonnement logique nous conduit à la réfutation de la production des phénomènes par l'un des quatre extrêmes, ces quatre positions qui solidifient tout». Cela nous renvoie au tétraleme de Nagarjuna: les choses sont, elles ne sont pas, elles sont la combinaison des deux, elles sont quelque chose d'autre. Ensuite par la méditation, on va les expérimenter comme étant infondées et on va commencer à se relier à la véritable nature de l'esprit. «Au travers de ça, l'esprit est amené à la vacuité qui est la condition naturelle de toute chose, l'état de paix suprême, et il s'y repose. Dans cette conscience et l'expérience du Mahamoudra, l'esprit se repose en sa propre conscience qui est une conscience non duelle. Dans cet état, les circonstances nuisibles ou la souffrance n'existent pas et leur nom-même est inconnu. Même lorsque vous émergez de cet état, ce n'est plus comme avant quand vous réagissiez à la souffrance dans votre esprit avec peur et manque de confiance. Vous pouvez maintenant la surmonter en la considérant comme irréaliste. Ce n'est rien d'autre qu'une simple dénomination, une représentation conceptuelle».

Comme je vous le disais, tout ça n'est pas acquis d'emblée ! On voit qu'on a deux outils : un outil relatif qui est accessible avec lequel on peut travailler et qui va créer le terrain pour que l'on puisse voir émerger la sagesse au travers de l'exercice de la réflexion intellectuelle, la contemplation et la méditation.

Par la vérité relative, on se défait des anxiétés et on crée un terrain positif: c'est l'accumulation d'énergie positive, le mérite. Parallèlement à ça et simultanément, au travers du calme mental et de la vision pénétrante, on cultive progressivement une réalisation de la nature des phénomènes. Et ça sera la véritable protection dans le sens où cela tranche l'illusion. Soit on aménage l'intérieur du rêve pour qu'il soit plus libre et plus constructif, soit on tranche l'illusion du rêve par un regard qui prend conscience de la nature illusoire de tout cela. C'est le travail de la vérité absolue dans la gestion de la souffrance.

Maintenant, parlons du bonheur.

«A chaque fois que le bonheur et les diverses causes du bonheur s'élèvent, si nous tombons sous leur coupe, l'arrogance, la fatuité et la paresse vont grandir et bloquer complètement notre chemin et notre développement spirituels».

En quelque sorte, il nous dit : «méfiez-vous du bonheur: il est anesthésiant. En fait, il est difficile de ne pas se laisser emporter par le bonheur car, comme l'a souligné Padampa Sangyé, le grand Maître de la tradition du Tcheu, les humains peuvent faire face à beaucoup de souffrance mais à très peu de bonheur. Pour cette raison, nous devons ouvrir les yeux de toutes les façons possibles sur le fait que le bonheur et les choses qui causent le bonheur sont par nature impermanentes et intrinsèquement douloureuses».

En quoi sont-elles douloureuses ? Un des quatre sceaux du Dharma: tous les contacts sont douloureux. Les contacts avec l'environnement extérieur, s'ils génèrent un sentiment de plaisir, l'habitude fait que l'on veut saisir cet objet du plaisir et la sensation qui s'en émane, pour les garder de façon permanente. Là, on est en déni de réalité parce que tout est impermanent ! Ce qui vient à nous en bonheur, comme pour la souffrance, est impermanent. Ce n'est pas le contact en soi qui est douloureux, c'est l'addiction qui inmanquablement accompagne un moment de bonheur.

Comme le disait la mère de Napoléon alors qu'il était au sommet de sa gloire : «pourvu que ça dure !». C'est ça notre problème vis à vis du bonheur: il nous enferme. Par exemple, on est une bande de copains, on partage, on est ensemble, on fait des soirées etc... Et puis, il y en a deux qui se rapprochent, font un couple et une petite bulle et on ne les voit plus ! Ils sont dans leur bulle en pensant que tout va aller bien et il y a un attachement à ça. Toute forme d'addiction vient de ce premier moment de plaisir intense qui était inattendu. La première fois qu'on goûte à l'héroïne, il y a un plaisir inattendu et on va passer le reste de sa vie de misère à essayer de retrouver quelque chose qu'on ne retrouvera jamais. Ensuite, avec l'addiction, on va continuer pour ne plus souffrir.

Jouir du bonheur, certes, mais qui trop étroitement mal embrasse. Il est là et c'est bien. A chaque fois que je regarde ma vie, je me dis que, quand même, j'ai de la chance ! Tout va bien, je vieillis, je suis grognon, j'ai mal partout comme tout le monde mais globalement, ça va ! Je me demande toujours : «ce qu'il a fallu faire pour créer toutes les conditions de ce bonheur, est-ce que je continue à le créer maintenant ? Ou est-ce que je jouis de façon très égoïste et aveugle simplement des bonnes conditions réunies ?».

Cela nous ramène à la notion de Précieuse existence humaine qui est rare et difficile à obtenir: qu'est-ce que j'en fais ? Il ne faut pas que cela devienne une obsession névrotique. On peut se dire : «est ce que je peux partager, ouvrir mon espace à d'autres, cultiver la générosité etc ?». Cela va être une façon de travailler avec le bonheur. On voit qu'il est impermanent, qu'il change, que ce n'est pas un objet qu'on peut figer dans le temps. C'est un concours de circonstances qui vient d'actions antérieures positives et, dans ce flot, il y a un moment merveilleux. Dans ce moment merveilleux, je peux continuer d'investir avec un esprit généreux et positif, pour maintenir ce flot, non pas parce que je suis à la recherche du bonheur mais parce que c'est dans cette aise que la sagesse peut naître. Quand on a de l'espace et un peu de sécurité, on peut réfléchir autrement et à autre chose et commencer à se projeter dans une direction qui sera celle de l'éveil.

Souvent, je vois que la souffrance des gens est telle qu'ils ne peuvent pas penser en dehors de la survie. Il n'y a pas d'espace pour aller au-delà de la survie. Il faut trouver un endroit pour se cacher. On voit les insectes, par exemple, qui recherchent tout le temps de quoi manger tout en essayant de ne pas être mangé ! Il n'y a pas d'espace pour autre chose. Donc, quand on a de l'aise, il faut garder la pleine conscience: «merci à mes actions antérieures, puisse-je cultiver cette intelligence et cette bienveillance pour continuer à entretenir un flot de liberté». C'était la façon relative de gérer le bonheur.

La façon absolue, c'est de regarder ce bonheur et la personne qui jouit de ce bonheur.

Un exercice méditatif très simple, c'est de regarder l'objet du plaisir et d'essayer de définir s'il a une forme, une couleur, des caractéristiques, quelque chose de substantiel. Quand on regarde l'objet du plaisir, on voit qu'il est fait de plein de choses mais que rien n'est saisissable. Regardons aussi la personne qui jouit de cette liberté. On va voir qu'il y a un faisceau de rencontres mais il n'y a rien de vraiment substantiel ni existant.

Ensuite, quelle est la relation entre l'objet du plaisir, le plaisir et le jouisseur ? Tout cela n'existe, finalement, qu'en apparence et en reflets. La jouissance existe parce qu'il y a un jouisseur. L'objet de jouissance est perçu comme jouissant du plaisir par le jouisseur. L'un et l'autre se renvoient l'apparence d'une existence qui, à chaque fois, est solidifiée par l'esprit qui ignore la réalité de la situation.

Une instruction qui est donnée par Shamar Rimpoché dans « Au cœur de la sagesse » sur Vipassana: « que vous soyez dans la souffrance ou que vous soyez dans le plaisir, regardez directement le sujet qui expérimente. Si vous ne le trouvez pas, quid du plaisir, quid de la souffrance ? ». Et quid de toutes les addictions qui peuvent s'élaborer sur cette base ? C'est la gestion du bonheur en mode ultime.

Ce n'est pas gagner d'emblée ! Parce que, quand on jouit, on n'a pas envie de regarder : on a juste envie de jouir ! Regarder va donc demander un entraînement au travers de l'étude, la réflexion et la méditation. Quand on commence à vraiment aiguïser son esprit qui devient un esprit vipassana, c.-à-d. qu'on est dans la pleine conscience du Mahamoudra, l'esprit se regarde et se connaît comme étant l'union de la vacuité et de la conscience. C'est ce qu'on appelle de façon métaphorique la luminosité. Donc tout contact devient une opportunité de réaliser la véritable nature de l'esprit.

Si on peut le faire de cette façon avec le plaisant ou le déplaisant, finalement on est au-delà de l'histoire du plaisant et du déplaisant: on est constamment dans la réalisation de la nature de l'esprit. C'est la façon ultime de travailler avec ça.

Pour conclure, que nous apporte cet entraînement ?

Dodroupchen nous dit :

«Si nous ne pouvons pas pratiquer quand nous souffrons à cause de toute l'anxiété que nous éprouvons, si nous ne pouvons pas pratiquer lorsque nous sommes heureux à cause de notre attachement au bonheur, cela réduit à néant toute chance de jamais pratiquer le Dharma ! C'est pourquoi, pour un pratiquant du Dharma, il n'est rien de plus vital qu'à tourner souffrance et bonheur en éveil. Si vous avez cet entraînement, où que vous viviez, dans un lieu solitaire ou en pleine ville, en quelque compagnie que vous soyez bonne ou mauvaise, que vous soyez riche ou pauvre, heureux ou en détresse, quoi que vous entendiez louanges ou condamnation, belles paroles ou mauvais propos, vous n'aurez jamais la moindre crainte d'être blessé. Ce n'est pas étonnant que cet entraînement s'appelle le Yoga pareil au lion, impavide. Quoi que vous fassiez votre esprit sera heureux, paisible, spacieux et détendu. Toute votre attitude sera pure et tout tournera pour le mieux. Même si votre corps vit dans ce monde impur qui est le nôtre, votre esprit jouira de la splendeur d'une félicité inimaginable comme les Bodhisattvas dans leurs Terres pures. C'est exactement ce que disaient mes précieux Maîtres Kadampa. Gardez le bonheur sous contrôle, mettez fin à la souffrance. Avec le bonheur sous contrôle et la souffrance épuisée, lorsque vous serez tout seul, cet entraînement sera votre véritable ami. Lorsque vous serez malade, il sera celui qui prendra soin de vous».

C'est la conclusion de cet exposé sur comment amener à la voie le confort et l'inconfort.