

La Septuple Prière et l'Entraînement de l'Esprit

*Enseignements donnés à Genève les 13 et 14 avril 2015
Première Partie*

Lama Tsony

Je vous propose de commencer par un moment de silence.

Avant toute parole, avant toute action, il est important de profiter d'un moment de liberté. Un espace ouvert qui n'est pas dirigé vers un objectif à atteindre, dans lequel on doit absolument prouver quelque chose. C'est un moment de loisir. Pas dans le sens moderne du mot mais dans le sens des anciens grecs (schola) qui définit un espace qui s'ouvre et n'a pas besoin d'être dirigé vers quoi que ce soit.

Du cœur de ce silence, s'élève le souhait profond d'aller vers l'éveil, de s'appuyer sur la santé fondamentale de l'éveil et sur les qualités d'éveil que l'on peut voir dans les êtres éveillés comme le Bouddha, et puis aussi dans la Sangha à un moindre degré. On prend conscience que le chemin qui s'ouvre à nous s'appuie sur l'enseignement du Bouddha et cet ensemble devient notre fondation.

L'éveil, le Bouddha deviennent le but, la destination. Le Dharma, les textes et l'expérience née de ces textes deviennent le chemin. La Sangha, les frères et sœurs aînés, nous aident, nous accompagnent et nous offrent un exemple à suivre.

Le thème de ces deux journées, c'est l'Entraînement de l'esprit : lodjong en tibétain (lo, c'est l'esprit rationnel qui pense, qui conçoit, c'est parfois traduit par intelligence et jongwa, c'est éduquer, nettoyer, purifier, polir : c'est un apprentissage).

Cet enseignement est le cœur de l'exercice et de l'apprentissage pour quelqu'un qui s'engage dans l'idéal du Bodhisattva. Le Bodhisattva, c'est l'être à la conscience courageuse, en marche vers la Bodhi (l'éveil) avec cette intention particulière d'aller vers l'éveil pour obtenir la liberté et la capacité d'aider l'ensemble des êtres à se mettre en chemin et à progresser vers leur propre éveil. C'est une approche universelle de l'éveil qui demande beaucoup de courage, de générosité et un brin de folie ! C'est une ambition démesurée quand on s'engage sur une voie pour développer la capacité d'aider et de libérer l'ensemble des êtres alors qu'on est à peine capable de se tenir debout. On peut dire que c'est un peu fou mais si nos ambitions sont limitées, nos actions le seront aussi.

Il y a l'ambition (le projet) et ensuite la mise en application. Il ne faut pas confondre les deux. L'ambition doit être illimitée et, du point de vue du débutant, un peu déraisonnable mais, par contre, l'application doit être pragmatique. Chaque jour, il y a une tâche et on ne va pas plus loin que ce que l'on peut faire. On essaie d'avoir un développement organique et exponentiel qui s'appuie sur l'expérience acquise dans chaque pas, chaque moment, chaque rencontre ou chaque défi parce que la vie est pleine de câlins et de défis.

C'est une approche qui va inclure absolument tout. Cette approche ne demande pas que le monde soit parfait et que les gens soient parfaitement civilisés. C'est une bonne chose parce que c'est exactement l'endroit où on se trouve. Notre monde est un peu civilisé mais n'est pas très respectueux, aimant, bienveillant ni plein de discernement. La société est un peu brutale. C'est presque une nécessité que d'être dans ce genre d'environnement.

Un des grands Maîtres de cette tradition, Serlingpa, disait : « les lotus ne poussent pas sur un terrain bien drainé et bien asséché ». Il faut un peu de boue pour que les lotus puissent se développer. C'est une voie qui va utiliser toutes les circonstances mais qui demande aussi une énorme vigilance. C'est un exercice de tous les instants.

Les qualités qui vont être nécessaires : la générosité, l'ouverture qui sont à la base de l'engagement et ensuite une méthodologie, des valeurs qui s'appuient sur la sagesse, la compassion et la bienveillance avec lesquelles on ne va pas transiger. On va s'appuyer sur l'exercice de l'éthique : ce sera notre point d'ancrage. Il faut aussi beaucoup de patience : patience avec soi-même et sa propre impatience à se changer soi, à changer l'autre, patience avec les gens qui arrivent avec des tombereaux de défis à recycler et tous ceux qu'on aimerait aider et qui refusent notre aide de façon obstinée. Il faut aussi un esprit clair, posé et joyeux. Ce sont les bases nécessaires, développées par la pratique du calme mental.

Dans le calme mental, on va apprendre à se défaire de la fascination qu'éprouve le sujet (l'esprit qui connaît) sur l'objet, c.-à-d. la créativité de l'esprit, tout ce que l'esprit peut manifester et qui est perçu au travers des consciences sensorielles que la conscience mentale peut développer, interpréter etc....

Il faut une pratique de la stabilité. Le mot « calme mental » en tibétain est composé de deux verbes : shiwa et népa. C'est pour ça qu'on parle de shiné en tibétain et de samatha en sanskrit. « Shiwa », c'est pacifier. « Népa », c'est s'établir. Qu'est-ce qu'on doit pacifier ? La tentation, quand il y a du bruit, c'est de faire taire le bruit, c'est de pacifier les objets extérieurs qui nous paraissent troubler notre méditation. Il y a une constante projection sur l'objet extérieur comme étant la cause des problèmes alors qu'ils ne sont que la condition du problème.

Or la cause est en nous, c'est notre réactivité : « j'aime, je n'aime pas, ça m'indiffère, j'en veux plus, j'en veux moins, je ne sais pas ». C'est sur cette base-là que l'agitation mentale puis éventuellement les paroles, puis éventuellement les actions vont s'élever. Lorsqu'on pratique ce calme mental (shiné), on va pacifier l'habitude qui nous pousse à constamment entrer en contact avec l'objet extérieur, au travers des cinq sens et de la conscience mentale, et immédiatement faire une évaluation : « j'aime, je n'aime pas, je m'en fous ». On va développer une vigilance qui va nous permettre de relâcher cette habitude. Ce n'est pas simple parce que c'est une vieille habitude. C'est une habitude animale parce que si on ne regarde pas à l'extérieur et qu'on est une souris contemplative, on ne va pas vivre longtemps ! Donc on regarde constamment à l'extérieur pour savoir où sont les prédateurs et où sont les proies.

C'est inscrit en nous, cela fait partie de notre être, de nos habitudes et nos mémoires. On ne va pas pouvoir se dire « à partir de maintenant, je ne vais plus saisir et je ne vais plus projeter » : ça ne tient pas plus de dix minutes !

On va définir un objet de choix qui va nous permettre de définir un point d'ancrage. Quand on apprend à faire du vélo, on a des petites roues sur le côté. L'objet de choix, ce sont les petites roues de notre méditation. Cela peut être le souffle ou un verre d'eau et le regard se pose sur la surface limpide de l'eau. N'importe quoi qui ne soit ni trop petit pour qu'on n'ait aucune difficulté pour le voir ni trop grand pour que ça rentre dans notre champ de vision. Ensuite on peut travailler avec les objets intérieurs comme les sensations ou même, pourquoi

pas, utiliser des visualisations, une image, un point etc.... Il n'y a pas de limite dans la créativité. Quelque chose qui ne soit pas en mouvement sur lequel le regard peut s'installer mais l'objet n'a aucune importance.

Une statue de Bouddha peut être utilisée comme objet et, là, il y a une petite différence en ce sens que, déjà, on peut entrer en relation avec sa propre nature de Bouddha. Il y a un effet miroir. Cela nous met en contact avec notre nature d'éveil mais cela ne doit pas donner lieu à discussion : « est-ce que j'ai la nature d'éveil ?... ». Il est important que la statue ait une posture juste. Et la vôtre aussi.

On ne s'énerve pas. On n'a pas besoin d'interdire tous les objets, un peu comme dans ces maisons où on mettait des draps, quand on partait en voyage, pour éviter la poussière. C'est une erreur commune que de vouloir mettre des draps sur toutes les sensations tactiles, visuelles, auditives, olfactives etc. On pense qu'un bon méditant est un encéphalogramme plat. Si c'était le cas, une pomme de terre serait un très bon méditant ! Elle n'a jamais eu une pensée, une projection ni une émotion et on pourrait rendre hommage à la pomme de terre éveillée et tenter d'atteindre l'état de patate !

On voit bien que ce n'est pas dans cette direction qu'il faut aller. L'esprit est créatif, c'est très bien, c'est sa nature. L'océan est agité parce qu'il y a des causes et des conditions qui font s'élever des vagues. Le problème n'est pas dans l'objet mais dans la vieille habitude de toujours courir après cet objet, soit pour s'en saisir, soit pour s'en protéger.

Le premier exercice pour développer une présence, une attention et une vigilance est de travailler avec ces objets de choix jusqu'au moment où l'esprit peut être attentif puis glisser et revenir, sans avoir besoin d'un objet de choix vers lequel on revient. On a maîtrisé le dérapage contrôlé. On glisse et on revient et on peut commencer alors à se défaire des objets de choix : on n'en plus vraiment besoin. Et c'est une bonne chose. Certes, on n'est plus préoccupé par mille objets mais on reste préoccupé par cet objet.

Quand on commence à avoir cette habitude de pouvoir glisser et revenir, l'attention est plus soutenue et, en même temps, elle est plus détendue. Il y a moins de volonté à vouloir être là. On peut commencer à ressentir un certain nombre d'expériences. Premièrement, puisqu'on est moins tendu et qu'on a moins besoin de tenir l'esprit avec une laisse courte, il y a un sentiment de détente et de joie profonde. Ce n'est pas une joie qui tient à l'obtention d'un objet, c'est une joie en soi qui est le sentiment de liberté, comme en apesanteur, quand on a lâché tout ce qui fait masse. Cette joie profonde est très spacieuse. La tension crée un sentiment de claustrophobie, c'est un effet « placard ». Là, les portes s'ouvrent.

Dans cette ouverture, l'autre expérience qui est vraiment importante, c'est une expérience de clarté. On utilise souvent des mots qui ont à voir avec la métaphore lumineuse (clarté, luminosité etc.) : cela n'a rien à voir avec la lumière. C'est une métaphore pour essayer de décrire ce moment où la conscience de l'esprit comprend qu'elle peut se regarder. La conscience réflexive commence à être vécue.

Auparavant, elle passait complètement inaperçue parce qu'il y avait cette « fête foraine » de la chasse aux objets extérieurs qui faisait énormément de bruit. On voit que l'esprit peut se regarder, il peut voir ses intentions, ses habitudes etc. Là, on a fait un pas vraiment important dans la rencontre avec l'esprit.

Le mot méditer (en tibétain gom) a un homophone qui signifie s'habituer. Il y a cette idée de devenir familier avec quelque chose. On devient plus familier avec son esprit. L'esprit se connaît mieux. Et donc ça illumine toutes nos perceptions sensorielles, toutes nos relations aux objets perçus au travers des sens. On n'est pas encore dans l'observation en profondeur de la vision pénétrante (vipassana en sanskrit) qui va regarder le tissu dont sont faits l'esprit et les phénomènes mentaux. On est simplement dans la découverte de la conscience réflexive, la capacité qu'a l'esprit à se regarder lui-même. Quand cette clarté et cette joie profonde s'installent, il y a aussi la cessation du bavardage intérieur et du commentaire permanent : l'évaluation, le jugement, l'action, les stratégies commencent à se déliter.

On commence à se rendre compte de la nature vide de toute cette production mentale. Il y a une sorte de relâchement du processus discursif. Mais on ne sombre pas dans un vide stérile, dans un rien. On s'aperçoit qu'il y a une créativité. Il y a un mouvement naturel : les pensées et les perceptions sensorielles s'élèvent mais l'habitude de commenter et d'évaluer se calme et on voit que tous ces phénomènes sont très impermanents, qu'ils apparaissent en relation à d'autres stimulations, d'autres mémoires et donc qu'ils ont une nature impermanente et en même temps composée.

La compacité des choses (l'objet extérieur existe et moi qui le regarde aussi) se détend un peu. On a posé le sac à dos : il y a une joie et une clarté. Quand tout cela est bien installé, on pourra utiliser cette conscience réflexive pour aller un peu plus loin dans la vision pénétrante et commencer à regarder l'objet qui s'élève : où est-ce qu'il était avant que j'en prenne conscience ? Où va-t-il quand il disparaît ? Est-ce qu'il y a une différence entre ces trois états ? Est-ce que ce qui s'élève et l'esprit au repos, c'est la même chose ? Quid de l'observateur ? On va avoir une vision pénétrante un peu analytique.

C'est là où parfois les personnes qui ont beaucoup pratiqué le calme mental ont quelques difficultés. On a beaucoup travaillé et enfin on se pose. On est dans cette joie, cette clarté et ce silence. On n'a pas envie de retourner au travail ! Il peut se faire qu'il y ait un attachement.

Il y a quelques années, Shamar Rimpoché donnait un enseignement de Vimalakirti sur la méditation. Il passait des pages, des pages, des pages. Quelqu'un lui a demandé : « mais pourquoi vous passez tous ces chapitres ? » Il a répondu « ce sont des instructions pour se prémunir de l'attachement au calme mental. Il faut déjà l'avoir ! Je n'ai pas besoin de vous donner ces instructions maintenant ». Vous pouvez donc aller explorer le calme mental sans peur d'attachement : il sera toujours temps, le cas échéant, de faire quelque chose.

Cette qualité de l'esprit stable née de la méditation, c'est aussi une des qualités nécessaires sur la voie des Bodhisattvas : la générosité, une éthique, énormément de patience. Dans la patience, il y a l'idée que ça va prendre du temps mais c'est plutôt l'idée que le facteur-temps n'est pas important. Bien sûr, on aimerait bien en faire un maximum avant de mourir. Mais si on passe sa vie à se stresser en essayant d'obtenir quelque chose avant la mort, mis à part le stress, on n'obtiendra rien. Autant être détendu, engagé, déterminé et faire ce qui est raisonnable et possible et si quelque chose est possible après, il sera toujours temps de continuer. S'il n'y a rien, on arrête. Il faut donc beaucoup de patience pour rendre cet esprit utilisable.

Je compare souvent l'esprit au début au petit écureuil dans le film « l'âge de glace » : il n'a qu'une seule obsession « où est-ce que je peux cacher ma noisette ? » et, chemin faisant, il déclenche des catastrophes. Tout au long du film, il court après sa noisette. Ça, c'est l'esprit au début. Il faut mettre l'esprit au pas, gentiment, pour le rendre utile et cela, grâce à la méditation.

Une autre qualité vraiment nécessaire pour mener tout ça à bien est une forme de dynamisme, c.-à-d. l'envie d'avancer, qui est nourrie dans l'énergie et la joie. Si on n'a pas plaisir à faire les choses (le mot plaisir ici est synonyme de joie), si on s'assoit sur le coussin avec un fusil dans le dos, on ne va pas se détendre ! Si on s'engage sur une voie spirituelle par obligation ou par conformisme ou par intérêt (« si je réussis le calme mental, je serai plus efficace au travail et j'aurai ma promotion »), on ne va pas aller loin parce que le prix à payer sur le coussin est beaucoup plus important que la promotion au travail que l'on attendait !

Ce qui va nous faire avancer et continuer de nous faire avancer, c'est la joie, le plaisir qu'on a à faire les choses. Soit on se contraint à s'asseoir et on peut aller vers cette tension, le sens de l'obligation : « il faut, il faut ! ». Tout ça va se scléroser dans une sorte d'habitude et, peut-être, une sorte de superstition : « qu'arrivera-t-il si j'arrête ? ». On continue mais le cœur n'est plus à l'ouvrage. Parfois, je donne le conseil « tentez d'arrêter, non pas de méditer, mais cet effort, cette obligation que vous mettez dans l'acte méditatif ». Vous avez la méditation dans la boîte à outils, mettez-la dans la boîte à chocolats ! ». La boîte à outils, on y est quand c'est vraiment obligatoire mais la boîte à chocolats, on y est tout le temps !

Asseyez-vous avec plaisir, trouvez des endroits et des moments où ça sera un plaisir de s'asseoir, trouvez des modalités d'exercice de la vigilance qui seront les vôtres et qui seront source de grande satisfaction, de légèreté et de fluidité et qui vous donneront le goût d'y revenir. Quand on se dit « il faut », je dois », il y a tout ce bruit perturbant qui empêche que la joie s'élève.

Quand je dis à certaines personnes : « essayez d'arrêter », la réponse est « ça tombe bien, j'ai déjà arrêté ! ». Arrêter ne veut pas dire ne plus rien faire. Arrêtez de pratiquer un exercice artificiel, contraint et forcé pour lequel vous n'avez aucun goût et aucun plaisir. Asseyez-vous n'importe quand mais quand vous avez envie. Si vous vous posez un moment, sans contrainte, c'est ce qu'on appelle faire un « break », une petite pause. Prenez un petit temps, la touche de sourire, la méditation. Et puis, on repart rafraîchi. On a travaillé pendant cinq ou dix cycles respiratoires, peu importe. On a travaillé une vraie attention, une vraie vigilance de qualité avec plaisir et quand on repart vers son travail, son quotidien, on est déjà en train de se dire « quel est le prochain moment où je pourrai me poser ? ». Ensuite, quand on arrive à la maison et qu'on peut prendre un quart d'heure ou une demi-heure, on est d'autant plus heureux qu'on a vraiment goût à faire ça. A mon sens, c'est comme ça qu'il faut aborder la méditation.

Dans un texte sur la méditation composé par le IXème Karmapa, il dit : « supposons une personne qui médite sous un arbre les yeux fermés. Elle est détendue, elle est bien, elle ouvre les yeux et se retrouve entourée de cent gendarmes qui la regardent sans signe d'agressivité. Vous n'avez qu'une envie, c'est de vous lever et partir ! C'est la même chose avec votre esprit. Si, quand vous vous asseyez, il est assailli par les contraintes (tu dois, il faut faire, ne bouge pas, il est interdit de...), c'est comme une brigade de gendarmes. Cela crée une tension et l'envie de partir ». Pourquoi créer cet obstacle qui est tout à fait artificiel ? C'est le travail

du calme mental de trouver un endroit idéal qui n'est pas forcément un environnement idéal extérieur. Bien sûr, pour un débutant, trouver un endroit calme, c'est mieux mais ce n'est pas le plus important. On peut être dans un endroit très isolé et toujours entendre son bruit, alors que toutes les distractions extérieures ont été supprimées. C'est vraiment l'esprit qui doit faire son travail de pacification et s'établir dans cette nouvelle habitude de non-projection, de non-engagement en saisie ou en rejet.

Les qualités pour un être qui s'engage sur la voie de l'éveil, ce sont la générosité, l'éthique, la patience, une vraie stabilité dans l'esprit et l'énergie qui vient de la joie à faire toutes ces choses. Toutes ces qualités sont de bonnes qualités mais elles restent dans le cadre d'une relation entre un sujet et un objet. On n'est pas dans la transcendance de la dualité. Il y a une pacification, certes, de ce qui génère de la souffrance, de la tension mais on n'est pas dans une libération de la structure qui donne naissance à toutes ces tensions. Donc on doit appliquer, à ces cinq qualités, le discernement (praña en sanskrit). Parfois, on utilise le mot sagesse, sagesse transcendante, connaissance supérieure. Le discernement, c'est faire la part de ce qui est l'apparence des choses et de ce qu'est la réalité des choses.

L'apparence des choses, c'est la projection de notre esprit sur ce spectacle « ceci existe, ceci n'existe pas, c'est bien, ce n'est pas bien, j'aime, je n'aime pas etc... ». Toute cette agitation, toutes ces projections créent un voile qui interdit à l'esprit de voir vraiment ce qui se passe. J'invite parfois les gens à faire la méditation du « billet de cinq cents euros ». Vous le roulez en boule, vous vous asseyez dans un parc, vous le mettez devant vous et vous le regardez pour ce que c'est, c.-à-d. de l'encre et du papier. Puis le vent arrive et le pousse loin de vous : regardez ce qui s'élève ! D'un seul coup, ce n'est plus du papier ni de l'encre, c'est cinq cents euros ! Vous projetez sur ces cinq cents euros plusieurs possibilités d'achat : ça fait beaucoup plus que cinq cents euros. C'est infini parce qu'on peut projeter autant de désirs que l'on veut. Là, on s'aperçoit que la relation à l'objet est totalement modifiée parce que la conscience mentale a projeté sur cet objet un film, une vérité subjective, émotionnelle qui occulte ce qui est. Le vent tourne et la boule de papier revient vers vous et, là, vous respirez... On voit bien la crainte et le désir qui vont créer en permanence un écran de fumée et vont occulter ce qui est.

C'est la définition de la vérité relative. Le mot tibétain « kunzop » que l'on traduit par vérité relative veut dire, en fait, ce qui obscurcit totalement notre jugement (samvriti en sanskrit). Cela nous empêche de voir ce qui est. Cela nous empêche de voir deundam en tibétain (Paramarta en sanskrit), ce qui est au-delà des faits apparents. Le calme mental nous permet de passer au travers de cet écran de fumée pour voir ce qui est. Là, on va commencer à se libérer de l'illusion et des projections. On va pouvoir rester très calme et laisser le bout de papier s'en aller. Mais on peut le reprendre et le mettre dans son portefeuille. Ce qui est important, c'est de voir comment on peut passer de la réalité en soi d'un objet, tel qu'il est, aux fantasmes qui viennent se projeter sur lui.

On peut voir ça avec les objets mais aussi les personnes. Je vois ça tous les jours : je suis dans le train, personne ne me regarde, les gens s'en foutent. Je suis ici et vous me regardez et vous m'écoutez. Est-ce que j'ai changé ? Est-ce que votre regard sur cet objet fait que cet objet prend une valeur différente ? Je sais bien que vous ne me regardez pas moi, ce que je suis. J'ai d'ailleurs un peu de mal à trouver ce que « moi » est. Donc je m'accommode de tous ces possibles. C'est le travail préliminaire de cultiver ces qualités.

Donc la voie du Bodhisattva, l'Entraînement de l'esprit, ça va être de développer simultanément ces deux qualités qui ont à voir, d'un côté avec la bienveillance, l'être dans le monde avec autrui en compassion, de l'autre côté avec le discernement c.-à-d. que, quand bien même on est engagé dans une action altruiste, on n'est pas fasciné au point de croire qu'il y a un sujet ayant une réalité inhérente, un objet ayant une réalité inhérente. On a un discernement qui vient s'appliquer sur notre exercice altruiste. On ne va pas non plus réduire à néant l'exercice altruiste en disant « tout est vide, rien n'existe ». Il n'y a ni exagération ni minimisation. On trouve une voie qui est au-delà de ces deux extrêmes, c'est ce qu'on appelle la Grande voie médiane, (Madhyamaka) et on va s'habituer à ça de plus en plus. On va s'habituer par un exercice sur le coussin et par une mise en application dans les détails de la vie quotidienne. Ce sont les deux modalités d'apprentissage. On développe ces capacités sur le coussin que l'on mettra ensuite à l'épreuve dans la rencontre des situations quotidiennes.

Dans cette approche, le quotidien reste le quotidien. On n'a pas besoin d'avoir un environnement particulier pour pouvoir mettre à l'épreuve le savoir-faire qu'on a développé dans notre méditation. Si on veut avoir un environnement idéal pour développer ces qualités, l'esprit d'éveil, le discernement, où est-ce qu'on va ? Il y a la tradition monastique, sortir de l'engagement mondain, vivre une vie simplissime, c'est un bon exemple : on est à l'écoute de ce que le Bouddha a enseigné, on suit le pas des aînés. C'est très bien mais est-ce à la portée de tout le monde ? Théoriquement c'est à la portée de tout le monde mais pratiquement, on voit que nous sommes engagés et liés par des obligations familiales, professionnelles etc. et puis nous sommes aussi retenus par nos capacités et notre aspiration. Ce niveau d'engagement demande beaucoup de liberté. Il faut être très honnête et reconnaître ce que nous sommes, qui nous sommes, où nous sommes et ce que nous pouvons faire.

On peut se dire « deux cent cinquante deux vœux ? Je vais peut-être en prendre cinq, ou dix ou un seul ». Par exemple, préserver la vie, être franc, être honnête, ne pas prendre refuge dans les intoxicants, avoir une vie amoureuse et sexuelle saine, ne pas avoir une attitude de prédateur ou de prédatrice, ne pas utiliser sa force pour satisfaire ses intérêts personnels etc.... On va prendre dans ce chemin d'excellence ce que nous nous pouvons mettre en œuvre sérieusement et on est à cent pour cent de ce que l'on peut faire. On s'engage et on avance. L'Entraînement de l'esprit, dans cette perspective du développement de l'esprit d'éveil (la Bodhicitta) ne demande pas un cadre particulier.

Dans le texte de Shamar Rimpoché qui s'appelle « la voie vers l'éveil », il parle du moment particulier dans lequel nous nous trouvons qui est un moment difficile de déclin. Il dit : « premièrement, la longévité de la vie humaine est plus limitée avec les problèmes de l'environnement et ce, malgré la médecine moderne et ses bienfaits, malgré la possibilité de manger bio. On voit en effet des déficiences dans les systèmes immunitaires, de plus d'intolérances alimentaires et d'allergies. Il y a moins de résistance physique. Il y a des conditions plus précaires : les désastres, le réchauffement global, le niveau des eaux qui monte, etc.

Bien que tous les êtres aient une capacité à se développer, on voit une flambée dans les afflictions mentales telles que l'avidité, le rejet, la colère, l'orgueil. On est dans un temps où les gens ont une agressivité vis à vis les uns des autres. Beaucoup de guerres, beaucoup de violences et d'exploitation. On est aussi dans un moment où les fondamentalismes de tout type fleurissent, des vues infondées ou qui s'appuient sur des mythologies, des croyances qui

n'ont aucune validité objective et qui contraignent à vivre dans énormément de souffrances. D'une manière générale, les afflictions mentales sont exacerbées. C'est l'image générale d'un temps en déclin.

Ce temps-là est un temps propice pour ce type d'exercice. Si on prend ma métaphore du feu et du bois, si le feu de notre esprit d'éveil est conséquent, on ne va pas manquer de bois ! Il est partout. C'est l'avantage de ce type d'enseignement qui est « taillé sur mesure » pour un monde comme le nôtre. C'est un enseignement et une pratique qui utilisent des moyens simples mais profonds : simples à mettre en œuvre et profonds dans leur vue et dans leur réalisation. Ils ne demandent pas de changer son mode de vie de façon radicale : renoncer, vivre dans la forêt, prendre le mode de vie d'un moine ou d'une moniale. Si on peut le faire, c'est très bien mais, à nouveau, tout le monde n'est pas en capacité de le faire. Soutenons ceux qui sont capables de le faire, respectons et admirons leur engagement, utilisons-les comme exemples. On a donc besoin d'un enseignement qui soit adapté à notre temps.

Lorsque le vénérable Nyanadharo Mahathera, qui a fondé le monastère Bodhinyanarama de Tournon en Isère, est arrivé en France, il est sorti comme tout bon moine pour recevoir la nourriture des laïcs. Après trois jours de bols vides, il s'est dit qu'il fallait organiser les choses différemment. L'Entraînement de l'esprit s'inscrit dans la société qui est la nôtre qui a des exigences et des contraintes et on va faire feu de tout bois. Un exercice sur le coussin et ensuite une application dans la vie quotidienne. Ainsi, on va pouvoir corriger les excès.

Quand on est sur le coussin et qu'on médite, on aime tout le monde. Tout comme François Mauriac qui écrivait : « demandez-moi de mourir pour le peuple mais ne me demandez pas de vivre avec ! », on pratique, assis sur le coussin, on aime tous les êtres, on est prêt à les aider et ensuite, dans l'application, c'est une autre chose ! L'application va nous permettre de corriger l'illusion que l'on a développée dans la pratique. La pratique va nous permettre de développer la résistance et les mécanismes que l'on n'a pas encore acquis et qui seront très utiles dans la rencontre avec le défi des difficultés. Ou même avec le bonheur, parce qu'on peut se perdre dans le bonheur. Les deux exercices vont s'entraider.

Dans ce même esprit d'interdépendance et de co-création, le discernement et les autres qualités (compassion, bienveillance) vont aussi s'aider. Par exemple : lorsque vous voulez être généreux et que vous arrivez aux limites de ce que vous pouvez faire, il est important d'avoir ce regard de discernement qui vous montre que les choses sont à un point mort parce que les causes et les conditions qui permettraient une autre manifestation ou une autre situation ne sont pas réunies. La compréhension de la production interdépendante nous permet de dépasser le moment d'épuisement qui est atteint lorsqu'on est dans une perception solide et figée de la réalité : « je suis ici, c'est impossible etc ».

A chaque fois que quelqu'un demande un peu d'aide, la tendance est de trouver un remède alors que la vraie réponse, peut-être, ce serait une vraie écoute de compassion. Mais on ne peut pas s'empêcher de dire : « tu n'as qu'à faire comme ci ou comme ça ». Il y a un blocage d'emblée.

Le discernement nous amène à comprendre que ce possible est pour l'heure impossible du fait de la conjonction des causes et des conditions. Tout est impermanent, tout est le fruit d'une interdépendance. Une réorganisation des paramètres va rendre une autre solution possible. On définit alors un chemin d'aspiration (meunlam en tibétain) : c'est envisager un autre possible et commencer à mettre en place un mouvement de réorganisation des causes

et des conditions qui font que cette situation est bloquée. On va mettre en place une autre stratégie, un autre mouvement pour qu'une autre structure puisse se mettre en place. La libération de l'enlèvement vient du discernement.

Le discernement, c'est la compréhension de la nature composée de toutes les expériences. On parle de production interdépendante ou de coémergence. Dans le langage de la méditation du Mahamoudra sur la véritable nature de l'esprit, il y a ce terme de sahaja en sanskrit qui veut dire coémergence.

La coémergence, qu'est-ce que ça veut dire ? Cela veut dire que ni le sujet, ni l'objet, ni l'action n'ont d'existence propre et inhérente, en soi, mais que, par la production interdépendante, l'expérience du sujet, l'expérience de l'objet et l'expérience de leur relation ont lieu. Pour essayer de décrire ça, je prends l'image de la famille : un homme, une femme, un enfant. Qui a fait l'enfant ? La mère a donné naissance à l'enfant, le père a contribué. Si on y regarde de plus près, la mère est devenue mère quand elle a eu un enfant. Avant, elle n'était pas mère. Le père est devenu père quand il a eu un enfant. C'est donc l'enfant qui a fait les parents. Mais l'enfant n'existe pas sans les parents. Ni le père ni la mère ne préexistent l'apparition de l'enfant. L'enfant ne pré-existe pas avant la rencontre et l'union du (futur) père et de la (future) mère. Donc il n'y a ni père, ni mère, ni enfant mais il y a l'expérience d'une famille. C'est la co-émergence.

Quand je regarde une fleur, je définis la fleur comme fleur mais la fleur me définit comme regardant. Le discernement nous permet de regarder le monde de cette façon. Et quand on arrive dans une situation de blocage sur la générosité, l'éthique, la patience, on est enlisé dans la solidité dualiste de l'opposition du bloc sujet-objet avec une action, au milieu, qui est paralysée. Ce qui généralement s'élève, c'est de la colère, du ressentiment, de la frustration, c.-à-d. paradoxalement l'inverse de ce qu'on essayait de développer !

La situation se bloque du fait de notre saisie de la réalité du sujet et de l'objet et de notre saisie de cette perspective dualiste. Le discernement amène une ouverture. C'est un peu comme si vous aviez à bouger un piano dans un petit placard : vous poussez les murs, vous vous trouvez alors dans une grande pièce et, d'un seul coup, vous avez dix mille options pour, enfin, pouvoir bouger ce piano. Vous avez élargi votre perspective et le discernement a multiplié à l'infini votre capacité bienveillante et votre capacité à être actif en compassion. Ça, c'est vraiment l'esprit d'éveil !

Parfois, les gens pensent que l'esprit d'éveil, la Bodhicitta, c'est la Croix Rouge. On est gentil, on fait du bien etc. Ce n'est qu'une partie. On pourrait dire que, quelque part, cette gentillesse qui apporte du réconfort est une forme de nourriture empoisonnée parce qu'elle nourrit et renforce la dualité : « je » « fais » du bien à « l'autre ». A tout prendre, cela vaut mieux que « je fais du tort à l'autre » parce que cela crée de la confusion et qu'on renforce encore plus la saisie égocentrique. Mais on se sort pas de la dualité simplement par de la générosité, de l'éthique et de la patience, il faut qu'il y ait vraiment cet apport du discernement qui va venir ouvrir la perspective.

Ce qui est intéressant de voir, c'est que tout cela fonctionne en synergie: le discernement ne peut pas s'élever dans un esprit qui n'a pas pratiqué auparavant la générosité, l'éthique et la patience. C'est un peu l'histoire de la poule et de l'œuf, cette affaire ! Il faut une base méritoire construite par des engagements positifs, ce qui pourra donner un espace de liberté et une distance suffisante pour que le discernement puisse faire surface et ce discernement va

venir transcender le dualisme de l'action positive. C'est pour cela qu'on parle de « qualités transcendantes » et de « sagesse transcendante ». Paramita en sanskrit : param veut dire transcender et ita la qualité. Sans la transcendance, les qualités de gentillesse, de générosité, d'éthique etc. ne sont pas libératrices. Elles participent de l'avènement du discernement mais, en soi, elles ne sont pas libératrices.

On voit bien que l'on ne peut pas simplement, arbitrairement, développer le discernement. L'image qu'on donne, c'est la fleur céleste, la fleur qui pousse dans le ciel et qui n'est enracinée dans rien : c'est une vue de l'esprit, ce n'est pas une réalité. Quand on est dans « le rien, rien que le vide, le reste n'a aucune importance ... », c'est une vue de l'esprit. On est là dans un schéma conceptuel qui n'est pas ancré dans une réalité (un terreau) qui va porter la fleur de sagesse. Et la fleur de sagesse justifie le terreau parce que, quand on aime les fleurs, on ne cultive pas que des pots ! On a des pots, de la bonne terre et on arrose mais on a aussi mis des graines ! Cultiver les premières qualités c'est juste avoir des pots, de la bonne terre et arroser régulièrement.

Avez-vous des questions ?

Question sur la sagesse transcendante :

On parle de sagesse, de connaissance transcendante. Il y a l'idée d'une progression. C'est intéressant de regarder le sanskrit prajna : pra signifie qui va au-delà et Jna qui est la sagesse primordiale, la sagesse d'un être éveillé (Jnana). La racine Jna est cultivée par le discernement jusqu'à ce que pra arrive à son sommet où est réalisé ce qui est Jnana la sagesse primordiale. Pour le tibétain, c'est à peu près le même modèle : shérab, rab c'est l'excellence menée à son terme et shé c'est la sagesse. Quand cela arrive à son terme, ce qui est découvert, c'est yéshé (yé de toute éternité, ce qui n'a pas été créé et shé la sagesse). Donc la sagesse transcendante, c'est ce qui va faire le lien entre le terreau, les actions méritoires qui libèrent l'esprit des tendances égocentrées, des obsessions, des habitudes etc. et xxx (inaudible) qui ouvre le terrain et crée une disposition optimale pour que la vérité relative qui occulte se dissipe et que la vérité profonde au-delà de ce qui nous semble être et apparaître puisse se faire. Là, on voit ce qui était apparemment une relation entre un sujet et un objet (sujet et objet étant deux îles distantes avec des relations intermittentes) est en fait une interdépendance ou une production interdépendante.

Ça, c'est le discernement, cette sagesse transcendante.

On comprend que l'expérience du soi de l'individu et du soi des phénomènes extérieurs, que le sujet perçoit, s'élève dans une production interdépendante, une coémergence. Là, on se libère de la saisie du réel, de la saisie dualiste qui est la source de toute la souffrance.

A partir du moment où on ouvre un fossé entre le sujet et l'objet, on ouvre un champ pour toutes les affections mentales. Le sujet voit l'objet et il y a un effet, plaisant, déplaisant ou neutre. Immédiatement à la suite de cet effet, il va y avoir un rejet ou une volonté de saisir ou une sorte de brume mentale, un désintérêt, une indifférence. C'est dans cette scission fondamentale qui naît de la saisie dualiste que peuvent s'élever les affections mentales. On commence avec trois et on finit avec vingt six. Tout sera va être libéré lorsqu'on comprend que cette scission fondamentale n'existe que dans l'esprit qui s'ignore. L'ignorance a pour effet de fracturer la relation entre sujets et objets indépendants, autonomes et permanents. On est dans une conscience qui perçoit en mode dualiste divisant. Le discernement tranche ça : c'est pour cela que la sagesse est souvent représentée par une épée flamboyante. Le

Bodhisattva de l'intelligence, Manjushri, tient une épée flamboyante, c'est l'épée du discernement qui tranche la saisie dualiste. Il tient aussi le texte de la Prajnaparamita, le texte de la connaissance transcendante dont la compréhension et la réalisation va être vraiment l'outil de la libération.

Ce qui est intéressant, c'est ce mouvement entre shérab et yéshé, ou prajna et Jnana en sanskrit où on voit que les racines sont dans le haut : shé, c'est l'excellence menée à son terme, aller au-delà du commun, et donc il y a un discernement, une sagesse qui naît de ça et qui fait qu'à terme, dans l'expérience de la bouddhéité, est découverte cette sagesse yéné qui existe depuis toute éternité, une éternité au-delà du temps. Ce n'est pas une éternité en opposition à l'impermanence, c'est quelque chose qui a toujours été présent : on pourrait dire, parce qu'on dépasse le langage commun, qui est au-delà du temps et de l'espace. C'est ce qu'on définit comme le quatrième temps : le temps intemporel.

Le développement progressif de cette connaissance transcendante se fait avec tout un travail en parallèle et en synergie avec le développement de la générosité, de l'éthique etc., de la vision pénétrante, des quatre fondamentales. Elle fait que l'on devient de plus en plus libre et de moins en moins paralysé dans l'exercice altruiste. Quand on est bloqué dans sa générosité, on est bloqué dans l'impossibilité de concevoir une autre organisation. On est bloqué dans une forme de certitude.

Quand je vois que mon état d'esprit est bloqué, qu'il part de mon sentiment et arrive à la colère, cela me fait penser aux années de plomb dans les années soixante-dix en Italie où des gens d'une sensibilité politique extrême de gauche voulaient lutter pour le bonheur de la classe populaire avec beaucoup de ressentiments pour les oppresseurs. Ils ciblaient les grands patrons d'entreprises, ils les kidnappaient et les tuaient. Il y a eu une espèce d'escalade qui a mené à une confusion et une tension absolues et qui a culminé dans l'attentat de Milan où ils ont placé des bombes dans un train d'ouvriers qui allaient au travail. Là, on arrive au sommet du non-sens puisqu'on part du désir d'œuvrer pour le bonheur de la classe ouvrière et on finit par mettre des bombes et les tuer !

Pour moi, c'est l'illustration de comment une générosité, une éthique qui ne sont pas illuminées par le discernement peuvent finir en fascisme de générosité, en fascisme d'éthique et de toutes ces qualités. C'est pour cela que dans l'Entraînement de l'esprit, on nous dit « renoncez à la nourriture empoisonnée ». C'est une métaphore qui veut dire : « faites constamment l'effort de rajouter, dans votre exercice compassionné et méritoire, du discernement » de façon à ce que le poison de la dualité ne vienne pas polluer la belle nourriture de votre générosité, de votre éthique, de votre patience, de votre persévérance joyeuse et de votre méditation.

Dans ce chemin de Bodhicitta, ces deux qualités de compassion-bienveillance et de discernement doivent totalement fonctionner en synergie. On développe les deux simultanément sur le coussin et dans l'action. C'est le principe du développement de l'esprit d'éveil.

Ce chemin est aussi appelé la voie principale vers l'éveil (Djangchoub choung lam en tibétain).

Djangchoub c'est l'éveil (Bodhi en sanskrit), lam c'est la voie, choung c'est la voie principale que tout le monde est obligé de prendre. Il n'y a pas d'alternative. Si on veut aller vers l'éveil, on passera à un moment où un autre par la compréhension de la nécessité du

développement de la bienveillance et de la compassion avec ces cinq qualités, en synergie avec le discernement.

Question (inaudible) :

Chacun des sens est plus ou moins exacerbé en fonction de l'engagement de l'esprit au travers de ses sens. Par exemple, les chiens ont un sens olfactif plus développé, pour d'autres animaux, ce sera le sens visuel. En général, on parle des cinq sens associés aux cinq consciences sensorielles dans le cadre de l'expérience de l'être humain. Ce n'est pas exhaustif ni limitatif. Certains humains ont la capacité de percevoir des formes de vie que la majorité des humains n'ont pas.

Parmi les six classes d'êtres, nous percevons les animaux et les humains. Les autres formes de vie sont, pour nous, au mieux invisibles et au pire une mythologie. On n'a pas une perception directe et valide de ces mondes mais d'aucuns les perçoivent. Je parlais de cela avec Guendune Rimpoché qui me disait que cela dépend de la constitution physique, c.-à-d. que les méridiens qui parcourent notre corps dans lesquels circulent les énergies subtiles sont à la base de la relation entre l'esprit et le monde qui est perçu comme une manifestation solide et extérieure. L'esprit, par ces canaux subtils, perçoit le monde et pense que ce monde est extérieur. Il a le sentiment d'avancer dans le monde alors que le monde est dans la conscience. Certains, pour différentes raisons qui tiennent au karma, aux prédispositions antérieures, ont une organisation des méridiens légèrement différentes. Nous avons tous un système nerveux, un système sanguin etc., mais si on regarde chaque individu, ces systèmes sont différents. Un médecin a, un jour, ausculté une personne qui avait le cœur à droite ! Nous sommes tous avec une sorte de trame générale qui est, en même temps, très différente. Certaines personnes ont des réseaux de méridiens supérieurs qui aboutissent aux yeux et cette énergie qui arrive par nos yeux et envoie l'information au cerveau puis du cerveau à la conscience, a un autre chemin et par cet autre chemin, une sorte de vibration qui leur permet de voir d'autres formes de vie.

Nous sommes figés, ici, dans la vision que nous avons de cette pièce, de ce monde dans une dimension spatio-temporelle. La physique quantique nous montre que c'est une lecture mais que ce n'est pas une vérité absolue. Sur cette base-là, on peut extrapoler et se dire que dans une autre configuration, pourquoi pas avoir une vision différente de l'environnement ?

Guendune Rimpoché, dans une autre conversation, me disait : « toi tu vois cette maison, cette pièce telle que tu la perçois mais pour d'autres c'est un champ et pour un espace-temps parallèle, c'est un autre environnement. Nous sommes figés dans une représentation spatio-temporelle qui est la projection de notre conscience et qui nous donne la certitude que c'est la seule façon de voir les choses ! Il peut y avoir aussi l'effet d'une tumeur au cerveau. Il y a eu théorie qui dit que les saints qui avaient des visions avaient, en fait, un problème au cerveau et cette distorsion de la perception, ils l'attribuaient à un message divin.

Mais pourquoi se limiter et se dire que les choses sont telles que ma perception matérielle qui est une perception de la réalité en soi et que les choses ne peuvent pas être autrement ?

Question (inaudible) :

Je ne pense pas que nous sommes limités par nos cinq sens mais nous sommes plutôt limités par la lecture que l'esprit fait d'un monde au travers de ce qu'il imagine être les cinq sens. Effectivement, quand l'esprit se connaît un peu mieux qu'il comprend la production interdépendante, il voit que, par le jeu des causalités, certaines situations sont expérimentées. L'esprit qui ignore cette mécanique a tendance à croire que ce qui est vu est réel et que « parce que je vois le réel, j'existe. Je vois, j'entends, je sens, donc je suis ». C'est un enfermement mais il n'est pas tellement dû aux sens, il est dû à l'esprit qui s'est limité à un certain mode de perception. Les animaux ont développé un autre mode de perception qui est la projection de leurs habitudes de survie qui nécessitent, dans leur identification et leur mode d'être dans leur environnement comme étant réel, d'avoir des yeux sur les côtés parce que c'est par là que les prédateurs arrivent ou de grandes oreilles au sommet de la tête parce que les prédateurs arrivent par dessus. Il est intéressant de voir les stratégies d'insectes, par exemple, qui ne bougent plus quand un prédateur est à côté d'eux. En tant qu'humain, on trouve cette stratégie ridicule. S'il ne bouge plus, l'oiseau va passer à côté et va voir une brindille. Leurs sens est une extension de leurs habitudes et de la saisie d'un soi qui se manifeste de cette façon-là.

Là où j'habite il y a beaucoup d'animaux et, entre autres, des coyotes, des biches et des faons. Les faons, aussi longtemps qu'ils ont des taches, n'ont pas d'odeur. Quand quelque chose arrive, le petit se cache dans les hautes herbes mais la mère continue son chemin parce qu'elle, une odeur. Le coyote passe à côté du petit qui sait qu'il faut se taire et ne pas bouger. La seule chance que le coyote a, c'est de tomber sur lui de façon fortuite. Cette perception du monde par les sens, c'est la projection des habitudes de la conscience. Ce n'est pas la conscience qui bouge dans le monde mais c'est le monde qui est dans la conscience. Donc tout est modifiable, puisque rien n'existe en tant que tel. Puisque rien n'existe, tout est possible par la réorganisation, une nouvelle donne des causes et des conditions. D'où la force de la prière et du souhait parce qu'on part d'une situation où ce à quoi on aspire n'est pas possible parce que l'organisation n'est pas tissée de cette façon et on commence à mettre en place une dynamique, une ligne de fuite, on pose des actes, on réorganise la trame et ce qu'on ne pouvait pas faire ici, on pourra le faire là parce que tout ça n'est que le jeu de l'esprit.

Quand on commence à penser de la sorte, on n'a qu'une envie, c'est d'essayer de vraiment comprendre ce truc ! En fait, on s'aperçoit assez rapidement qu'on peut étudier les sciences cognitives, les neurosciences, on peut étudier tout ce qu'on veut. Il y a en ce moment de grands débats. Aux USA, ils arrivent au moment où ils butent sur ce qu'est la conscience. Tout le schéma de transmission entre le son, l'organe auditif, la partie du cerveau qui est excitée, tout ça on sait très bien comment ça fonctionne. Mais qu'est-ce que la conscience ? Où est-elle ? C'est encore quelque chose que l'on ne sait pas.

Quand on est dans cette recherche – que cela soit une recherche scientifique ou une recherche plus intime de son propre esprit - il y a une forme de curiosité passionnante. On a envie de comprendre. La joie n'est pas une obligation, c'est un plaisir. C'est comme dans l'éducation : si on force un enfant à étudier ce qu'il n'aime pas, il ne va pas le faire. Est-ce que c'est un enfant qui apprend avec des concepts ou de façon très pratique ? Il faut donner la méthodologie d'apprentissage qui correspond à l'esprit et qui va susciter de la joie et du plaisir. C'est valable pour l'éducation des enfants et c'est valable pour notre propre éducation

et l'éducation de notre esprit : Lodjong, c'est la connaissance de plus en plus intime de notre esprit. Donnons-nous des moyens qui correspondent à nos aspirations.

Les Soutras disent que le Bouddha a toujours enseigné en fonction des capacités des aspirations de son auditoire. C'est la seule pédagogie valable. J'ai une amie qui a été auto-scolarisée pendant toute son enfance : sa mère devait lui faire la classe mais elle voyageait beaucoup et elle n'avait pas vraiment le temps. Elle devait rentrer de temps en temps au pays pour passer ses examens. Elle travaillait pendant trois semaines et passait l'examen haut la main. Elle me dit : « quand j'étais petite je me demandais ce que les élèves faisaient le reste du temps à l'école ». Après, elle repartait en voyage avec sa famille.

Donc à nous de trouver une bonne pédagogie pour éduquer nos enfants et appliquer le même logique à notre découverte de la nature de l'esprit. Quelle est notre pédagogie personnelle ? Il n'y a pas de taille unique et le chemin spirituel, c'est de la couture sur mesure : ce n'est pas du prêt-à-porter. C'est important de trouver cela. Cela fait partie du chemin. En relation avec la Sangha et le Dharma, on va étudier, on va explorer, on va réfléchir, on va dialoguer et puis, il y a un chemin qui nous convient et qui changera avec le temps.

Notre âge, notre compréhension préfère cette organisation-ci et puis, quelques années plus tard, c'est une autre organisation qui sera nécessaire.

Je vous propose, pour terminer, de prendre toutes les qualités, ces graines merveilleuses qui peut-être vont commencer à germer et puis, sur l'inspire, les rassembler avec toutes les qualités que l'on peut concevoir dans le monde de la part d'être éveillés, d'être en chemin et toutes les personnes ordinaires qui témoignent d'amour et d'intelligence et, sur l'expire, l'offrir à l'ensemble des êtres. L'offrir sans peur, sans réticence en comprenant que ce qui est donné reste et ce qui est gardé disparaît.