

La Septuple Prière et l'Entraînement de l'Esprit

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

Lama Tsony

Hier nous avons évoqué le terrain, l'espace dans lequel l'Entraînement de l'esprit va pouvoir se développer. Je rappelle que le mot tibétain « lodjong » veut dire dans sa traduction « Entraînement de l'esprit » : lo, c'est l'esprit rationnel, celui qui pense, qui est conscient et djongwa veut dire purifier, nettoyer, affiner, éduquer. C'est une éducation, un peaufinage, un entraînement de cet esprit.

En quoi consiste l'Entraînement ?

L'Entraînement consiste à développer, simultanément et en synergie, les qualités de bienveillance, de compassion et de discernement que l'on traduit parfois par sagesse ou par connaissance transcendante (prajna en sanskrit). On développe ces deux éléments, un peu à l'image d'un oiseau avec ses deux ailes. Pour que l'oiseau puisse voler correctement, il faut que les deux ailes fonctionnent en synergie et avec la même force.

Ce travail particulier renvoie aux termes « esprit d'éveil » et « aspiration vers l'éveil » (bodhicitta en sanskrit). Bodhi, c'est l'éveil et citta c'est l'esprit courageux, déterminé et profondément altruiste qui s'engage dans cet entraînement avec l'objectif d'aller vers l'éveil, l'éveil représentant ici l'affranchissement personnel qui est aussi la garantie d'une efficacité, d'un vrai savoir-faire, d'une vraie liberté dans l'aide que l'on pourra apporter à autrui. Les deux ne sont donc pas en opposition : le bienfait pour soi-même (l'affranchissement, la libération, la cessation de la souffrance en suivant la méthode que le Bouddha a enseignée dans les Quatre vérités des êtres nobles, le chemin de la libération, l'Octuple noble sentier etc.) avec une perspective qui s'adjoint à cette démarche personnelle qui est de pouvoir développer ses capacités à aider l'autre.

Ce désir d'aider l'autre s'appuie sur une prise de conscience de l'interdépendance. Thich Nhat Hanh parle de l'inter-être. Le Bouddha a dit dans ses premiers enseignements que tous les phénomènes s'élèvent dans une production interdépendante. J'utilise le mot coémergence qui est un néologisme inventé pour traduire le mot sanskrit sahaja qui n'existe pas dans notre langue.

Tout phénomène perçu ainsi que le soi qui perçoit ces phénomènes s'élèvent dans une coémergence, dans une production interdépendante. On peut appliquer ce regard à toute chose. On peut comprendre le non-soi, en comprenant que le soi est composite, que c'est une expérience sur laquelle on vient apposer une définition, une étiquette : c'est une convention nominale. On peut comprendre cette réalité par la méditation et le travail de vipassana est vraiment important pour comprendre, en travaillant sur les sensations, sur les mouvements de l'esprit. En plaçant notre attention là où il faut, on comprend qu'il peut y avoir une expérience d'un observateur, d'un être conscient et que la surimposition d'une entité est, en fait, une construction mentale. Tout le travail du calme mental, c'est de pacifier l'esprit pour qu'il puisse commencer à se regarder.

Le fruit du calme mental, c'est le développement de cette conscience réflexive. L'esprit commence à voir qu'il peut s'observer lui-même. En général, le regard de la conscience est tourné vers l'extérieur : c'est un peu une mémoire animale. Où est la proie ? Où est le prédateur ? Par le travail du calme mental, progressivement, cette habitude de la projection constante vers un objet perçu au travers des sens ou de la conscience mentale, se pacifie, d'où l'idée de calme mental. On s'établit dans une non-ingérence. Ce trouble, qui est créé par cette constante projection, est relâché par le travail de la vigilance, du lâcher-prise et le retour à l'objet de choix (le souffle, la posture) quand c'est nécessaire. L'esprit peut alors être conscient de lui-même. Sur cette base-là, l'esprit devenant opérationnel, on va commencer à se poser la question : quel est ce soi que j'appelle le « dictateur invisible » ? Nous ne l'avons jamais vraiment vu mais nous suivons passionnément ses diktats. On va regarder et se pose la question ; où est ce dictateur ?

S'il y a un dictateur qui dit « j'aime, je n'aime pas, ça m'indiffère », on doit être capable de trouver son code postal. Tout le travail de vipassana va être de décortiquer ce qui peut nous apparaître comme étant la base arrière du soi pour arriver à cette conscience du non-soi, au travers de l'impermanence, au travers de la production interdépendante. On voit que, dans l'ignorance du non-soi, de l'impermanence et l'ignorance de la production interdépendante, il y a une tendance à saisir les objets connus comme étant plaisants, déplaisants ou neutres. Et là, il y a souffrance. Tout contact est douloureux.

Shamar Rimpoché, dans une discussion, me précisait : « tout contact peut être douloureux ». S'il y a conscience, la relation entre sujet et objet étant vécue comme une relation non duelle et non pas comme la projection d'un sujet (entité connaissant) vers un objet à saisir ou dont on doit se protéger, s'il n'y a pas cette dualité, l'objet est alors connu comme un mouvement de l'esprit et l'esprit est connu comme conscience et donc ce fossé fondamental entre sujet et objet n'opère plus. Donc les préférences (j'aime, je n'aime pas, ça m'indiffère) n'ont plus de champ d'apparition et, par conséquent, la souffrance peut être transcendée dans cette vision qui commence par une vision de l'impermanence et du non-soi. Ainsi on peut se défaire de la souffrance. Mais d'abord, il faut prendre conscience de la souffrance qui est là aussi longtemps que la saisie du soi, comme étant réel, perdure.

Avec ce travail fondamental, on acquiert une certaine liberté. Il y a beaucoup de travail collatéral qui reste à faire : les habitudes, les mémoires des actions engrangées dans notre corps, dans notre conscience fondamentale et il va falloir progressivement se défaire de tout ça. On va les rencontrer progressivement sans drame. Je dis souvent que nous sommes des pratiquants du Dharma mais pas du drama (drame en anglais). On regarde les choses telles qu'elles sont. On se libère du ressentiment ou de la passion que l'on a à propos des choses qui nous amènent forcément vers une forme de souffrance. On peut l'éviter.

Notre souci premier, c'est que nous souhaitons être heureux. C'est une aspiration universelle : nous souhaitons être libres de la souffrance. Nous souhaitons ces qualités de façon durable. Et, avec équanimité, nous souhaitons que tout le monde puisse jouir de cet état de bien, de bonheur de satisfaction profonde et de liberté par rapport à la mécanique de la souffrance. Voir la genèse de la souffrance et savoir interrompre le processus. C'est un souhait que l'on développe avec celui que l'ensemble des êtres, dont nous faisons partie, puissent jouir de cette joie profonde qui n'est pas liée à un objet extérieur : c'est une joie en

soi. C'est ce qu'on appelle en sanskrit les quatre Brahma Vihara. Vihara veut dire monastère, sanctuaire, ermitage, c'est un endroit où on s'installe pour rester dans le calme, le confort et la sécurité. Brahma veut dire pur, c.-à-d. libéré de tout intérêt égoïste. On établit notre esprit dans ces quatre puretés de l'amour, la compassion la joie et l'équanimité.

Sur cette base-là qui naît de notre pratique du calme mental, de vipassana, de notre étude et de notre réflexion sur l'enseignement du Bouddha, on commence à comprendre l'interdépendance et il y a une évidence qui s'impose : personne n'existe en lui-même et par lui-même. Tout le monde est le résultat d'une multitude de fils qui viennent tisser la trame de l'expérience du soi. Ce corps que l'on appelle le nôtre est, en fait, emprunté à nos parents. C'est un don, c'est une générosité, c'est un prêt. On peut penser à leurs parents puis aux parents de leurs parents etc....

Pour grandir, on a besoin de manger. On pense aux paysans mais aussi à leurs parents, les parents de leurs parents... On a aussi besoin d'éducation pour arriver à penser : on pense à nos éducateurs, leurs parents, les parents de leurs parents. On peut ainsi ouvrir à l'infini et commencer à voir que tout ça est en réseau.

Dans l'histoire du Bouddha, quand il s'assoit sous l'arbre de la Bodhi, ce mouvement-là ne peut pas être dissocié de tout ce qui l'a amené ici. Dans un Sutra qui s'appelle le Sutra du rappel des qualités des Trois Joyaux (Bouddha, Dharma, Sangha), il y a une explication des qualités qui sont propres à l'ascendance du Bouddha, c.-à-d. le pôle génétique dont il provient et combien ce pôle génétique a été important en termes de résistance, de force, d'énergie qui ont soutenu la détermination de son esprit. On voit toute la tribu Sakya et on remonte très loin pour comprendre que c'est un élément qui contribue à l'éveil du Bouddha.

Pour revenir au moment où il s'assoit, il rencontre le paysan Sotthiya qui prend une brassée d'herbe kusha pour faire un coussin. Quand vous méditez longtemps, dans la tradition zen, on dit que le coussin est la moitié de l'éveil. Quand vous méditez longtemps, vous savez que vous avez à trouver votre coussin. Si vous n'êtes pas en parfaite harmonie avec votre coussin, la méditation va être très douloureuse. Donc l'éveil du Bouddha doit à ce paysan qui lui a donné une brassée d'herbe sur laquelle il a pu s'asseoir pendant les sept semaines de méditation qui l'ont conduit à l'éveil.

Avant de s'asseoir, il a pris un repas qui lui a été servi par une jeune paysanne : un repas de yaourt, de céréales et de miel. L'éveil du Bouddha doit beaucoup à ce dernier repas roboratif qui l'a tenu pendant sept semaines. On doit aux vaches qui ont fait le lait, aux abeilles qui ont fait le miel, on doit beaucoup aussi aux paysans qui ont cultivé les céréales. Et on doit à la terre, au soleil, à l'humidité, etc. On voit que cet éveil est une sorte de rencontre d'une infinité de liens.

On peut regarder notre existence de la même façon. Ce moment présent que je vis ici a demandé énormément de générosités, conscientes ou inconscientes, qui finalement arrivent vers moi, vers cette expérience, dans ce moment. Lorsqu'on comprend cela, on s'aperçoit que nous ne sommes pas une île isolée avec des tentatives de commerce plus ou moins équitable avec d'autres îles, mais nous sommes une maille d'un réseau, un moment de rencontre avec des flux qui viennent et qui repartent. Il y a énormément de générosité qui vient vers nous et, dans notre belle insouciance, notre bel égoïsme et l'importance de

l'étiquette que l'on a mise dans « je suis cela », ce que l'on retourne généralement c'est le rebut, ce dont on n'a plus besoin, les problèmes que l'on veut évacuer etc.... Quand on prend conscience profondément de l'inter-être, on voit d'une part que, dans ce moment, nous profitons d'énormément de générosité et d'autre part, que notre tendance d'enfant gâté, c'est plutôt de renvoyer nos rebuts et nos déchets. Là, un sentiment de profonde gratitude s'élève. Au cœur de cette gratitude, le mantra est « merci ! ».

On a du mal avec le merci parce que ce qui vient à nous est souvent évalué par nos préférences : ce qui est bon est ce que j'aime, ce qui n'est pas bon est ce que je n'aime pas. C'est une valeur totalement subjective et totalement impermanente parce qu'il y a des choses que j'aime aujourd'hui et que je n'aimerai pas demain. Notre gratitude est fortement influencée et biaisée par cette subjectivité. On qualifie telle personne ou expérience d'amie et telle personne ou expérience d'ennemie. Donc il faut vraiment regarder cette subjectivité.

Si on y regarde de près, ce qui nous apporte un sentiment de joie, d'amour, de compassion est quelque chose qui nous nourrit. Ce qui nous apporte du confort, tel que nous l'entendons de façon très égoïste, est souvent une forme d'empoisonnement : ça nous rend plus paresseux, exigeant, orgueilleux. Un exemple : je suis diabétique et un ami m'offre un gâteau. Est-ce vraiment un ami ? Par contre, mon médecin qui me demande de faire un régime, je le vois comme un ennemi parce que je n'apprécie pas son conseil.

Si on regarde de façon objective, on s'aperçoit que ce que je prenais pour un ami n'était vu comme tel qu'à la lumière de mes préférences, pas forcément très éclairées. Et ce que je considérais comme un défi, une mise à l'épreuve, une difficulté ou un problème est plutôt une bonne chose. On s'aperçoit, dans cette conscience de l'inter-être, que nous avons deux types d'amis : les amis tendres et les amis rudes. Les amis tendres nous donnent l'amour et la compassion qui vont nous nourrir et qui vont nous rendre capables de les transmettre. Si on n'a pas reçu d'amour, on ne sait pas ce que c'est et on ne peut pas en faire le partage et l'offrir à d'autres. Même chose pour la compassion. Si on n'a pas vécu la souffrance dans telle ou telle situation, on ne peut pas vraiment comprendre la souffrance et la difficulté que telle ou telle personne traverse. Il faut accompagner la souffrance par une expérience personnelle.

Donc nous avons ces amis tendres qui nous apportent le soutien, la bienveillance, l'amour et la compassion et puis il y a aussi les amis rudes qui sont les amis « réveillant ». Si nous sommes sortis du marécage et que nous sommes devenus des humains, c'est par une évolution qui, à chaque fois, a demandé un combat et une adaptation à une difficulté. Nous sommes ce que nous sommes par une succession de combats et de défis qu'il a fallu surmonter. Si nous n'avions pas dû faire face à tout cela, probablement nous serions encore dans la vase. Les défis sont une bonne chose parce qu'ils nous permettent de développer intelligence, ressources, résilience et finalement de grandir. C'est un apprentissage par le traitement de la difficulté.

La tendance habituelle de l'esprit égocentré, c'est de dire que le problème est à l'extérieur. Je me sens très mal à l'aise, ce contact est très désagréable, donc l'extérieur est un problème. Dans la conscience de l'inter-être, on se rend compte que, finalement, les défis venant à nous ne sont pas un problème pour autant que nous sommes en disposition et que nous ayons la volonté de travailler avec. S'ils nous submergent, c'est que nous n'avons pas encore la

capacité à les gérer et les recycler. Ou bien nous n'avons pas la volonté, par paresse ou par démission, de travailler avec. Donc on ne peut pas vraiment les accuser de l'ensemble de la négativité. Certes, ils nous mettent au défi mais à nous de développer la résilience ou nos ressources pour pouvoir transformer cette situation en une énergie d'évolution. Ça prend du temps, il y a beaucoup de faillites, parfois on est submergé mais lorsque l'on arrive à reprendre pied, on peut faire le bilan de l'action en se disant qu'il y avait un petit manque sur ce niveau, une brèche ici et là et on a un plan très clair de travail à accomplir. Merci ! Et on est à nouveau dans la gratitude.

Lorsque cette gratitude s'installe par une bonne compréhension de l'inter-être, de la gratitude va naturellement venir un sentiment de bienveillance. Toutes ces situations m'ayant tant apporté, je souhaite que tous les êtres aient le même bonheur, les mêmes causes de bonheur que moi-même. On commence à penser à l'équilibre entre soi et autrui.

Shantideva, le grand Maître indien du 8ème siècle, dans son ouvrage « La marche vers l'éveil », dans le 8ème chapitre sur la méditation, commence par montrer tout ce qui distrait notre esprit de la contemplation. Ensuite, il nous vante les vertus de l'attention, de la vigilance et les vertus d'une vie simple tournée vers cette contemplation. Une fois que le terrain est préparé par ces deux modes de réflexion, il nous invite au cœur de la pratique : « tout d'abord pratiquer l'équilibre entre soi et l'autre ». C'est à dire souhaiter pour autrui ce que l'on souhaite au mieux pour soi-même, pas simplement comme une pensée vertueuse mais vraiment comme un mode d'être.

Comment est-ce que l'on fait ça ? Par un glissement progressif depuis notre état jusqu'à la plénitude de l'altruisme. En général, nous sommes plutôt dans 100 % pour moi et 0 % pour les autres. On va commencer à bouger vers 99 % pour moi et 1 % pour les autres. On va continuer à bouger sans nous faire violence mais avec détermination. On arrive progressivement vers les 51 % pour moi et 49 % pour les autres. Là, il va y avoir un basculement. Par notre attitude, notre vie, nos pensées, nos actions, on passe le cap du 50-50 du commerce équitable. Là, on peut vraiment se réjouir parce qu'on vient de changer de paradigme. On est arrivé dans une autre relation à soi et à l'autre. C'est une relation de bienveillance tant vers soi que vers l'autre. Le 100 % pour l'autre et le 0 % pour soi n'est pas de la bienveillance pour soi-même parce que l'on est dans une position qui demande une conquête et une défense constantes : nous serions sur le pied de guerre en permanence. Il n'y aurait plus de paix, ni de joie, ni de sérénité dans notre esprit. Ce n'est donc pas un bienfait, une bienveillance tournée vers l'éveil.

Dans le 50-50, on commence à se libérer vraiment de cette inquiétude existentielle. Il y a une forme d'ouverture et de paix. Si on accompagne le mouvement de nos corps, parole, esprit vers le 50-50 d'une pratique régulière du calme mental et de vipassana, on va soutenir l'action altruiste avec un vrai discernement. Le non-soi va commencer à devenir de plus en plus évident. On va être dans une appréciation du transitoire et toute la fixation autour de « je veux garder cette chose » va commencer à se détendre. On va être dans une conscience de l'interdépendance (la coémergence). On va vraiment commencer à comprendre que la saisie du soi en opposition au soi extérieur des phénomènes ne génère que de la souffrance et on le voit dans notre expérience. Quand on est dans le 50-50 et qu'on se souvient du 100-0, on peut se dire qu'un long chemin a été parcouru et là, il y a un début de cessation de la

souffrance. Ce n'est pas le plein et parfait éveil mais c'est déjà une étape extrêmement intéressante.

Donc on va prendre un petit temps pour se poser là pour asseoir vraiment cette habitude par notre pratique régulière de la contemplation soutenue par l'étude et la réflexion. On assoit aussi notre habitude du commerce équitable : ce qui est bon pour moi est bon pour l'autre, ce qui est bon pour l'autre est bon pour moi.

Il y a quelques années, j'ai donné une série de conférences dont le titre était un peu provocateur : « vous pouvez être égoïste mais vous n'avez pas à être stupide ». On peut tout à fait arriver au 50-50, soit par l'angle de l'altruisme en ayant compris l'importance du partage mais on peut aussi arriver par l'angle de l'égoïsme intelligent. Cela n'est pas très académique mais cela s'appuie sur mon expérience. L'égoïsme intelligent, c'est quoi ? Qu'est-ce que je veux ? Je veux être heureux. Si je suis obsédé par mon succès à 100 %, je suis constamment sur le qui-vive. J'ai des ennemis, donc je dois me défendre. Je dois m'accaparer tout ce qui est agréable, ensuite je dois le défendre. Il n'y a pas de paix, c'est une guerre constante. Quel est mon intérêt ? Mon intérêt, c'est que si je m'installe dans un commerce équitable, l'autre profitant de la même somme de conditions dont moi-même je profite, je me libère de la tension, du combat et du qui-vive dans lequel mon esprit reste coincé en permanence. Donc j'ai compris que si je veux être heureux, il faut que l'autre le soit aussi. Donc on peut approcher par l'angle de l'égoïsme intelligent ce développement du commerce équitable, 50-50.

On le voit même dans le domaine de l'économie. Il y a des voix qui s'élèvent maintenant disant que la répartition inégale des richesses ne va pas durer longtemps. Si 1 % de la population mondiale concentre 80 % des ressources et que les autres 99 % survivent à peine, il y a un moment où ces 99 % n'ont plus rien à perdre ! Là, il risque d'y avoir un basculement. Il y a donc des voix du libéralisme qui disent « réfléchissons à une répartition des richesses plus intelligente ». Ils ne sont pas frappés d'altruisme mais ils se disent : « si on veut garder notre galette, il faut en donner un petit bout raisonnable aux autres ». C'est un altruisme raisonné. In fine, ce qui importe, c'est que l'équilibre 50-50 soit fait ! Que vous approchiez cela du point de vue d'un grand cœur qui comprend l'interdépendance et qui a la gratitude et la bienveillance ou que vous approchiez cela d'un point de vue beaucoup plus pragmatique d'un égoïsme éclairé, vous arrivez au 50-50 !

Dans ce paradigme 50-50, on va pouvoir continuer à avancer. Et on va passer une autre barrière qui est celle du 49 % pour nous et 51 % pour les autres. Là, on entre dans le paradigme de l'altruisme. Pour continuer d'avancer vers le 100 % pour autrui et rien pour moi et surtout pour arriver à l'objectif de 100 % pour l'autre et rien pour moi, il faudra avoir vraiment compris le non-soi. Aussi longtemps qu'il y a une forme d'attachement à un soi, il y a comme un besoin « d'égoties » qui doivent revenir au moi, tout comme les « royalties », le pourcentage qui revenait au roi. Aussi longtemps qu'il y a une petite trace de saisie du soi comme ayant une réelle existence, on ne pourra pas être dans l'altruisme total. Et vouloir prétendre être dans l'altruisme total sans le discernement du non-soi, est une vue de l'esprit qui ne s'applique pas dans la réalité.

Le passage au troisième paradigme (le premier étant l'égoïsme absolu, le second étant le commerce équitable) est le paradigme de l'altruisme en évolution. Il y a besoin de développer

simultanément et en synergie la conscience du non-soi et le sens de la gratitude, de la bienveillance et de la compassion.

Le non-soi peut s'appliquer aux deux bouts de la relation sujet-objet. On peut tout d'abord comprendre que le soi de l'individu n'a pas une existence inhérente, solide mais que c'est un faisceau d'expériences sur lesquelles on appose une étiquette, une convention nominale : « moi ». Mais on peut aussi regarder tous ces objets et comprendre leur non-soi, leur impermanence, la coémergence et la production interdépendante. Ensuite, on va pouvoir aller un peu plus loin. Notre vision pénétrante va prendre un autre objet pour son observation. Dans un premier temps, on regarde son corps d'un point de vue moléculaire, les atomes en mouvement : il y a un peu de masse mais surtout beaucoup de vide. La même chose pour cette table qu'on peut regarder tantôt comme une table, tantôt comme un mouvement de particules atomiques et subatomiques. La même chose pour les objets extérieurs et les êtres. On voit la danse, on voit l'impermanence, la production interdépendante. Mais on peut aussi se dire : « quel est le tissu dont est fait ce rêve ? ».

Ces atomes qui bougent dans un temps donné, est-ce qu'ils ont malgré tout une existence ? Notre vision du non-soi qui s'appuie sur une vision moléculaire de la réalité a tendance à dire que ces atomes existent. C'est la petite différence entre les théories d'Einstein et les tenants de la physique quantique. Sur la base de l'appréciation moléculaire de l'expérience, on va aller un peu plus loin. Notre regard va se poser sur ce que l'on pense encore, quelque part, être empreint d'une certaine réalité et on va se libérer encore plus profondément. C'est l'exercice de la vision pénétrante qui est nécessaire pour bien pratiquer l'échange entre soi et autrui qui va venir juste après cet équilibre.

Shantideva dans la « Marche vers l'éveil » dit : « défaites-vous de ce qui fait masse. Appréciez la distance et la solitude, une vie simple et mesurée avec ce qu'il faut mais sans excès ni besoin de compensation ». On arrive au commerce équitable mais pour passer dans le troisième paradigme de l'altruisme total, il faut vraiment se défaire profondément de la saisie de la réalité du soi de l'individu et du soi de phénomènes. Dans ce mouvement vers le troisième paradigme, on va commencer à contempler notre expérience, nous-même ayant cette expérience au travers des sens comme l'expérience du rêve. On va faire un parallèle entre l'expérience onirique et notre état de veille.

Quand on fait un pas en arrière et qu'on regarde la situation onirique, on s'aperçoit qu'il y a un sujet qui est conscient d'un environnement, d'êtres, d'actions etc. mais que tout cela est le produit d'un esprit rêveur qui rêve et qui n'est pas conscient de cette dualité qui est expérimentée. On va regarder de plus en plus l'expérience du rêve comme un exemple proche de notre état de veille et on essayer de conduire ça dans notre observation méditative et aussi dans notre vie de tous les jours.

Parfois, on a un rêve qui est très prenant et puis il y a un petit anachronisme et on s'éveille au rêve dans le rêve, sans se réveiller. On se dit : « mais je suis en train de rêver ! ». C'est un moment intéressant parce qu'on voit toujours la structure dualiste : parfois je suis moi avec mes mémoires mais parfois je suis quelqu'un d'autre. Mais il y a toujours un moi. Et puis, il y a un objet qui est perçu et puis il y a une aventure : j'aime, je n'aime pas, c'est un rêve, c'est un cauchemar. Tout ça est très réel et l'est de fait dans la structure et le cadre du rêve. Mais parce que vous prenez conscience du rêve alors que vous rêvez toujours, vous réalisez que

tout cela n'a pas d'existence profonde. Il y a une existence conventionnelle, de surface mais tout ça s'élève du rêve. Vous pouvez alors commencer à regarder tous les objets, votre corps, vos sensations, vos sentiments, tous les phénomènes dont ce rêveur est conscient et vous poser la question : quel est le tissu dont est fait le rêve ? Là, l'esprit va commencer à regarder l'esprit dans son essence la plus profonde.

A l'intérieur du rêve, lorsque vous contemplez le sujet et les actions, vous pouvez avoir une vision atomiste des choses. Mais si vous regardez vraiment la texture de ce qui fait ce rêve, de ce qui expérimente ce rêve, il y a une expérience intéressante à faire de profonde vacuité et, en même temps, d'une profonde clarté, d'une profonde créativité que l'on ne peut pas nier. On entre dans ce que le Bouddha a enseigné dans son second cycle d'enseignement : l'interaction de la forme et de la vacuité. « La forme est vacuité, la vacuité est forme. La forme n'est rien d'autre que la vacuité et la vacuité n'est rien d'autre que la forme ».

Là, alors que vous vous éveillez au rêve dans le rêve, vous pouvez avoir une expérience de ce que Avalokiteshvara disait à Shariputra lorsque le Bouddha, qui était apparemment en samadhi, leur dit : « vous avez raison mes fils, c'est comme ça que les choses sont ». Vous pouvez avoir un petit moment, comme ça, de conscience de ce que le Soutra du cœur veut vraiment dire. Et puis vous vous éveillez, au sens commun du terme et vous quittez le monde du rêve pour entrer dans le monde de l'état de veille. Vous entrez dans ce monde de veille avec le souvenir et la conscience de ce que vous avez vécu dans ce moment de rêve où vous avez pris conscience que vous rêviez et où vous avez peut-être commencé à comprendre ce que le Soutra du cœur veut dire. De façon expérimentale et non pas comme un savoir intellectuel. Vous pouvez essayer de garder ce parfum d'expérience, cette saveur et cette sensation que vous avez amenés avec vous de l'expérience du rêve dans l'expérience de l'état de veille. C'est ce que l'on appelle l'entraînement de l'enfant de l'illusion.

Concevez, regardez, observez la structure onirique de l'état de veille et devenez un enfant de l'illusion. Le sujet qui rêve est un enfant de l'esprit qui rêve. Essayez de garder cette mémoire encore fraîche, sans mouvement conceptuel excessif, et restez dans ce flot aussi longtemps que possible et à chaque fois que vient à vous, au cours de votre journée, une situation où il y a à faire un choix entre votre intérêt et l'intérêt des autres, il y a une question qui s'élève : « l'intérêt de qui ? Par rapport à quoi ? Est-ce qu'il y a là matière au combat, à la haine ou même à la passion ? ». Les poisons de l'esprit comme la colère, la passion et l'indifférence sont vus comme totalement obsolètes dans cette expérience. Là, il y a une vraie libération et une libération de vos capacités à répondre dans le paradigme soit du commerce équitable ou celui de l'altruisme.

Pour nous, il y a cette expérience de la nature illusoire des phénomènes. Donc on peut être généreux. Si, dans un rêve alors que vous êtes conscient du rêve, quelqu'un vous demande de lui faire don de votre salaire, vous pouvez le faire parce que vous savez que c'est une expérience qui n'a pas de réalité profonde. C'est là où l'entraînement suivant va être extrêmement important. A l'intérieur du rêve, quand bien même vous avez pris conscience de la nature illusoire, l'autre ne l'a pas fait et il convient alors d'adopter une discipline qui soit à l'écoute des besoins et des spécificités de l'autre. Pour vous, donner n'est pas un problème, c'est la qualité première de générosité. Mais cette générosité doit être gérée avec discernement. L'éthique est la gestion de la générosité. La générosité, oui mais il faut se demander : quoi ? Quand ? Où ? Comment ? Pas en référence à moi-même (ce qui

m'intéresse, à quel moment ça m'intéresse etc..) mais totalement à l'écoute du besoin de l'autre. Quelle est la générosité qui va être la plus appropriée au besoin de l'autre ?

Qu'est-ce qui va aider cet autre à s'éveiller ? Quelle est la générosité qui lui permettrait, peut-être d'avoir une sécurité, une assurance sur la base de laquelle il pourra s'ouvrir un petit peu, se détendre dans sa vie et, peut-être, s'asseoir dans le calme mental, étudier, réfléchir et à son tour s'affranchir ? Est-ce oui ? Est-ce non ? Est-ce demain ou maintenant ? Il faut vraiment développer tout ce savoir-faire de la générosité et du discernement de la générosité pour être vraiment efficace dans son altruisme. Sinon, c'est une sorte de compassion un peu stupide qui, en fait, est très souvent polluée par le désir d'être accepté, l'envie d'être aimé ou le besoin de bien faire comme on nous a demandé de le faire. C'est une demande très liée à une interprétation : l'envie de paraître et d'être accepté et non pas vraiment en lien avec le discernement et la nécessité de la générosité. C'est la même chose avec la patience, avec la persévérance.

La prise de conscience profonde du non-soi, loin de nous emmener dans une forme de laisser-aller ou même une forme de cynisme ou d'à-quoi-bonisme par carence de discernement quant à la nature de la réalité et de bienveillance. Donc, l'utilisation du discernement dans l'exercice des qualités à l'intérieur de la conscience de l'illusion - que cela soit pendant notre rêve ou notre état de veille - nous permet d'être *les enfants de l'illusion*.

Cet exercice méditatif, au travers du calme mental et de vipassana qui deviennent de plus en plus profonds, va nous permettre de prendre conscience de la nature illusoire de l'expérience. Cette nature illusoire va nous permettre d'être plus audacieux dans notre générosité, notre éthique etc. On est moins frileux, moins enfermé dans « mais qu'est-ce qui va m'arriver ? » et cela va appeler la nécessité d'une générosité, d'une éthique, d'une patience et d'une persévérance qui seront éclairées par le discernement. Là, on a besoin de faire une deuxième forme d'exercice. Le premier exercice est avant tout contemplatif : le calme mental et la vision pénétrante de plus en plus profonde et qui va jusqu'aux tréfonds, c.-à-d. la conscience fondamentale ou terrain fondamental, là où toutes les mémoires, les graines karmiques sont stockées et d'où elles resurgissent. On va voir le tissu, au plus profond, dont est faite cette conscience. Il y a de nombreuses heures d'assise nécessaires pour cet exercice méditatif et on installe en même temps une sorte de continuité de ce regard dans notre quotidien par le développement de la vigilance et aussi de l'introspection.

Être l'enfant de l'illusion et voir la nature onirique de notre état de veille dans notre méditation et être l'enfant de l'illusion dans les moments post-méditation, dans notre quotidien. Ça, c'est le premier exercice sur le coussin et dans l'action. C'est ce qu'on appelle « développer l'esprit d'éveil dans son mode absolu essentiel ».

Parallèlement à ça, il vous faudra aussi commencer à développer l'esprit d'éveil dans son mode conventionnel et relatif. Et là, ça va être avant tout le développement de la bienveillance et de la compassion. On va également pratiquer cet exercice sur le coussin, en recherche fondamentale, et ensuite dans la vie active, en recherche appliquée. On a besoin des deux (relatif et absolu, fondamental et appliqué) : on a donc quatre canaux de développement qui vont travailler en synergie.

Avant de commencer à parler du développement de l'esprit d'éveil en mode relatif, je voudrais savoir si vous avez des questions ou un partage.

Question (inaudible) :

C'est un apprentissage. Dans l'apprentissage, il y a une chose qu'il faut vraiment accepter et pour cela je cite souvent Samuel Beckett : « trompe-toi, trompe-toi encore, trompe-toi mieux ». L'apprentissage implique la faillite. La faillite n'est pas une faillite absolue. Il y a un adage qui dit que « l'erreur est humaine ». On cite cela très souvent mais on ne cite généralement pas la suite : « seule la persévérance est diabolique ». La deuxième partie est vraiment importante. L'erreur est humaine, ce n'est pas un blanc seing pour faire ce que vous voulez. Ça veut dire que tout le monde, dans l'apprentissage, va faire des faux pas mais de ce faux pas on peut apprendre, corriger, changer et donc s'améliorer. Si on persévère par une absence de vigilance, on n'a pas vu le problème, on ne veut pas le voir, c'est une façon d'entretenir ses (je rajouterais bien : mauvaises) habitudes.

Donc, premièrement, on est en apprentissage et l'erreur est inévitable. Là, il y a un écueil qui n'appartient pas à l'aspect oriental du bouddhisme mais qui appartient à l'aspect occidental du bouddhisme : « je ne peux pas me tromper ! ». C'est un travers qui nous appartient et, là, il nous faut faire un petit ajustement culturel. L'excellence et la perfection sont un curieux mélange : c'est à la fois une forme d'ambition et d'orgueil et une forme de totale incertitude et manque de confiance. Donc on est dans l'hésitation.

Chögyam Trungpa Rimpoché un grand Maître tibétain qui vivait aux USA disait qu'il n'y avait qu'une seule affliction mentale : l'hésitation. Ce n'est pas académique. Si on prend la liste des poisons mentaux, on verra que l'hésitation n'en fait pas partie. Mais à y regarder de plus près et, en ce qui nous concerne, c'est un poison qui nous affecte profondément : « j'y vais ? Je n'y vais pas ! Ça ne va pas marcher ! Mais peut-être que si. Etc... ». On est comme le lapin pris dans la lumière des phares, on est totalement paralysé. Donc il faut prendre des risques. La vie est risquée : à la fin, on meurt. Il faut prendre des risques mais, bien sûr, avec les yeux ouverts et notre vigilance en action. C'est la raison pour laquelle on s'assoit et on cultive la vigilance encore et encore pour qu'on puisse corriger éventuellement le pas qui n'est pas juste.

Le pas juste en absolu est une vue de l'esprit d'un esprit occidental qui est attaché à l'idéal. C'est parfait ou rien. « Moi, j'ai décidé qu'aussi longtemps que je ne danserai pas comme Fred Astaire, je ne ferai pas un premier pas ! ». Donc il faut risquer, avec vigilance et corriger. La voie vers l'éveil, ce n'est pas suivre un chemin goudronné, c'est plutôt de la navigation. On navigue et on remonte le vent. On se fixe un cap qui est relativement aléatoire : on va vers l'éveil. Qu'est-ce que l'éveil ? C'est une ligne de fuite. Et on avance avec les circonstances de la vie. On essaie, on se trompe, on voit, on corrige et comme ça, de proche en proche, on apprend à trouver l'équilibre.

On trouve l'équilibre en le perdant. Regardez un funambule sur une corde : il est constamment en déséquilibre et constamment en train de jouer avec ce déséquilibre. C'est de cette façon-là qu'il faut approcher l'action. On évalue, avec notre vigilance et notre intelligence, tous les éléments à notre portée pour prendre, dans le moment, la décision la plus judicieuse. On évacue l'idéal occidental de la décision absolument correcte et

irréversible parce que c'est une vue de l'esprit qui n'apporte que de la paralysie et de la souffrance. On prend la meilleure solution dans le contexte actuel, on avance, on se trompe, on corrige et on se trompe mieux et on corrige etc.... Jusqu'à ce qu'on trouve le bel équilibre, c.-à-d. l'éveil.

Dans le Vinaya, on nous apprend que le seul moine parfait, c'est le Bouddha. Quand on est novice, cela laisse de la marge ! C'est vraiment gentil de la part du Vinaya de nous rappeler cela, sinon on penserait que le novice doit être parfait tout le temps et en tout lieu ! Cela donnerait un novice paralysé, frustré, brimé et en colère après lui-même, les autres, les maîtres etc. On voit bien que le mouvement de libération passe forcément par l'apprentissage au travers de nombreuses erreurs.

Je suis désolé : il n'y a pas d'acte parfait, pour l'heure, en l'occurrence, mais tout simplement une tentative.

Question : Que faut-il pratiquer pour avoir moins peur ?

Comme le disait Danton: « De l'audace ! Encore de l'audace ! Toujours de l'audace ! ». On dit aussi « impossible n'est pas français ». Il faut y aller et ne pas avoir peur. La peur la plus terrible est la peur qui nous empêche de faire quoi que ce soit. Mark Twain, grand écrivain Américain, disait que les seules erreurs que l'on regrette dans son grand âge, sont celles que l'on n'a pas commises.

Question (inaudible) :

A nouveau, on est là dans un trait de caractère de notre culture. Il est tellement plus facile de se sacrifier pour l'ensemble des êtres, comme ça on n'a pas besoin de penser à soi. Ce sacrifice est à la fois sain et encore une atteinte à notre égoïsme dont il faut se défaire etc.... C'est quelque chose qui appartient à notre culture. C'est un trait de notre culture de voir l'abnégation comme un pas vers la sainteté. On voit bien que dans le 50 %-50 %, on n'est pas dans le sentiment d'abnégation. L'abnégation, c'est le déni des conditions minimum nécessaires de vie pour un soi qui continue à croire à sa propre existence. C'est comme vouloir arracher le pain de la bouche d'un enfant en lui disant « tu n'as qu'à grandir ! ».

Là, il faut pratiquer l'échange de soi et d'autrui de façon innovante, c.-à-d. qu'il faut se mettre à la place de l'autre que l'on aime, quelqu'un que l'on regarde avec des yeux d'amour, quelqu'un pour qui on a beaucoup de gratitude et d'affection. On va se mettre à la place de cette personne et on va se regarder avec des yeux d'amour. Ou bien, une personne qui, dans notre vie, nous témoigne de l'amour, on va pratiquer l'échange et on va se regarder au travers de cette personne.

Thich Nhat Hanh a une pratique du don et de la prise en charge qui commence par soi-même. On se considère soi-même en face de soi-même. On regarde une forme de soi dans notre histoire, par exemple la petite enfance avec une difficulté, peut-être un manque de confiance ou un manque d'amour et on regarde cet alter égo et sur l'inspire, on accueille cet enfant, on lui donne la certitude, le confort, la sécurité et l'amour dont il a besoin et sur l'expire, on sourit à cet enfant. On commence à témoigner de l'amour pour ce soi.

Vouloir découvrir le non-soi lorsque l'on n'a pas encore eu l'expérience de la bienveillance en soi-même et qu'on n'est pas encore entré en amitié avec soi-même peut conduire à une chasse à la sorcière : « il faut se défaire de cet égo !!! ». Parfois dans les jargons bouddhistes, on entend dire : « j'ai des problèmes d'égo ! Il faut que je me défasse de mon égo ». Mais qu'est-ce que c'est que ce genre de langage ? Tout d'abord, on peut se demander : « mais qui va se défaire de quoi ? ». On a créé une sorte de dualité supplémentaire dans le soi de l'individu, entre le soi qui va être détruit et le soi qui veut le détruire. Déjà, la dualité, ce n'est pas simple mais si on crée une dualité à l'intérieur de la dualité, on ne va jamais s'en sortir !

Donc il faut vraiment commencer par entrer en amitié avec soi-même. Prenez soin de vous. Une fois par semaine, passez un moment au Spa, un petit massage, un bon repas, faites-vous plaisir, appréciez-vous. Regardez-vous comme si vous découvriez quelqu'un en disant « Oh ! Ça, c'est intéressant ! Oh ! Ça, c'est beau ! ». Plutôt que : « ce n'est pas assez ! ça, ce n'est pas bien ! Il en faudrait davantage ! Non, tu n'as pas le droit ! ». Tout ce langage habituel dans notre culture et qui n'est pas présent dans d'autres cultures à ce point d'exacerbation, il faut s'en déshabituer. C'est compliqué parce qu'on se dit : « je vais au Spa, je vais avoir un massage : aïe ! Je cultive mon soi ! ». Il faut être capable de dépasser cela et voir que c'est un traitement curatif d'une habitude qui nous empêche de comprendre le non-soi de façon saine et libératrice. Si on tombe dans l'excès, il sera temps de corriger l'excès. L'excès de non-respect, de non-amitié, de non-bienveillance pour soi est bien pire que l'excès d'indulgence et de plaisir hédonique auquel on pourrait se livrer.

Il faut conduire notre travail et notre évolution en fonction des tendances qui sont les nôtres. Comme dans l'éducation d'un enfant, on va développer tout d'abord la profonde écoute compassionnée : qui est cet enfant, quels sont ses talents, quelles sont ses difficultés ? Comment est-ce que je peux aider cet enfant à éveiller ses qualités et sa richesse ? Il faut se considérer comme quelqu'un d'autre et apprendre à entrer en amitié avec soi-même.

On peut se demander s'il n'y a pas là une occasion de renforcer la saisie du soi comme étant existant. Le non-respect et la haine que l'on a pour soi, c'est la saisie absolue du soi. On ne peut pas libérer un soi que l'on souhaite punir. Si on décide de punir et de détruire un soi, c'est que, à priori, on a une croyance absolue dans son existence.

Je dis souvent aux gens qui se croient athées : « vous êtes les plus grands croyants du monde ! ». Vous croyez tellement à l'existence de Dieu que vous allez passer votre vie à vouloir prouver qu'il n'existe pas ! Si vous êtes convaincus que Dieu est une construction mentale, cela suffit et vous n'avez pas besoin de prouver au monde entier qu'ils ont tort. « Je veux prouver qu'il n'existe pas ! » et, en faisant cela, on renforce en notre esprit la saisie en rejet, en haine, en dénigrement de ce qui est, quand on parle du soi, quelque chose qui n'a pas d'existence inhérente.

Donc il faut d'abord entrer en amitié et ensuite on pourra, non pas dissoudre, mais relâcher la vieille habitude du soi. Pas en punissant puisque, là, on renforce la saisie d'un soi en ayant un soi à punir. Il est vrai que les Soutras ne nous parlent pas de ça. C'est là où il faut un peu de liberté et un peu d'innovation. C'est là où la Sangha est vraiment précieuse parce que la Sangha occidentale a eu à travailler avec ce travers culturel que nous partageons tous. Là, on peut avoir une assistance qui nous sera très précieuse.

On entre maintenant dans le deuxième volet de l'exercice, l'esprit d'éveil dans son mode relatif : que faire à l'intérieur du rêve ? D'abord on comprend que c'est un rêve et on comprend aussi que, tant qu'on est pris par le contexte du rêve, il y a des lois qui s'appliquent. Comment est-ce qu'on pratique avec ça, de façon concrète ?

Premier exercice, on s'assoit sur le coussin. L'exercice sur le coussin va utiliser le souffle comme support et on va caler sur le souffle deux intentions : la première, prendre en charge sur l'inspire, la seconde, offrir sur l'expire. C'est ce qu'on appelle le don et la prise en charge. En tibétain, tonglen. Tongwa veut dire envoyer, donner et len veut dire prendre.

Tout d'abord, on s'installe dans le calme et la vigilance et si possible dans le discernement qui est né de notre conscience de la nature illusoire du soi et de tous les phénomènes. Tout ce qui s'élève, s'élève de l'esprit. C'est une créativité incessante qui est perçue par, non pas un sujet, mais la qualité connaissante de l'esprit. L'esprit a une qualité cognitive, connaissante et, en même temps, une créativité. On essaie de s'installer dans ça, pas de façon intellectuelle, mais grâce au flot de notre pratique régulière. On considère la bienveillance que l'ensemble des êtres ont eu à notre égard (les amis tendres, les amis rudes). On vient sur ce point de gratitude. On développe le sentiment de bienveillance et lorsqu'on est dans l'expérience de cette bienveillance spacieuse, on considère la souffrance des êtres. On va développer une acuité particulière.

On peut commencer en prenant un exemple qui nous est très proche, quelqu'un que l'on aime vraiment et que l'on peut imaginer traverser des souffrances terribles : vieillesse, maladie, mort. Là, on va voir une volonté en nous d'intervenir, l'envie d'aider et de soulager, comme une mère qui est prête à entrer dans un maison en feu pour sauver ses enfants sans considération pour sa vie. Il y a une impérieuse nécessité à prendre en charge et faire quelque chose. Quand on est sur ce point-là d'intensité dans la compassion, on peut commencer à faire le don et la prise en charge.

Cette pratique du don et de la prise en charge va connaître plusieurs niveaux au fur et à mesure que notre compréhension du processus se met en place.

On commence par simplement prendre et donner. On prend en nous toute la souffrance des êtres sur l'inspire et, sur l'expire, on retourne la libération, le bonheur, les qualités, tout ce à quoi généralement on peut aspirer. On peut théâtraliser cette prise en charge en visualisant une fumée, pas mate ni obscure, mais scintillante, quelque chose de noir et d'intense comme une nuée d'obsidienne. On inspire et sur l'expire une clarté lumineuse, comme une nuée de perles, qui part vers l'ensemble des êtres. C'est simplement une théâtralisation pour intensifier le sentiment de don et de prise en charge. C'est juste une métaphore pour soutenir et intensifier votre sentiment de compassion à l'inspire et d'amour à l'expire. Et si la théâtralisation n'est pas nécessaire, vous pouvez la laisser de côté.

On peut être très particulier et, en même temps, très universel. On peut penser à des cas de personnes que l'on connaît et qui sont dans la souffrance et on va aussi élargir ça à l'ensemble des femmes et des hommes qui souffrent de la même façon. Avoir l'intensité en étant sur une personne que l'on connaît mais sans tomber dans le particularisme et avoir une vision universelle en pensant à l'ensemble des êtres qui souffrent de cette manière. Sur l'expire, on va donner d'une façon générique. Il y a un mouvement qui est porté par le

souffle et qui va vers l'ensemble des êtres qui reçoivent ce dont ils ont besoin dans la forme et la manière qui leur sera la plus appropriée.

Quand on fait cet exercice grâce à notre base du calme mental et de vipassana, on va pouvoir commencer à voir sortir les réticences, les peurs : « je ne vais peut-être pas pouvoir respirer tout ça ! ». Donc on prend conscience de tout ça et, comme on l'a fait pendant notre pratique du calme mental et de vipassana, on lâche et on continue d'inspirer et d'expirer. Pas de drame. Pas de saisie. Pas d'histoires.

On prend conscience, on note, on lâche et on continue.

Le mouvement est un peu bavard pour commencer, c'est beaucoup de mots et de concepts mais, progressivement, on va arriver à ce que j'appelle le flux et le reflux de l'inspire et de l'expire. L'inspire est un inspire de compassion et on n'est plus dans une expression bavarde mais plutôt dans un sentiment. C'est un sentiment de compassion, intrépide, généreux, hospitalier et sur l'expire, un sentiment de générosité absolue.

Ce que l'on fait, c'est juste respirer. Vous ne prenez rien en charge, vous ne donnez rien en échange. Il n'y a aucune raison de paniquer. Vous pouvez continuer à respirer, c'est bon pour vous !

C'est intéressant parce que le simple fait d'associer l'inspire et l'expire à prendre la souffrance et donner le bonheur va à contre courant de l'esprit habituel qui généralement fait l'inverse. « Le prof de yoga m'a dit que je dois imaginer que j'inspire de l'air pur et expirer de l'air vicié ! ». On va dépasser ces réticences qui ne sont que des réticences de l'esprit et de ses habitudes autour d'un soi qui doit se préserver et garder ses acquis.

Finalement, lorsque l'on fait le don et la prise en charge, pour commencer, c'est plus profitable pour nous-même que pour l'autre, il faut être honnête. On apprend à envisager la possibilité de prendre un peu de difficulté sur nous et la possibilité de donner un peu de notre richesse et de notre bien-être etc. Et puis, avec le temps, cela va vraiment devenir une habitude.

Un des maître d'Atisha, qui est la figure centrale de cette transmission de ce type de méditation qui est venue de l'Inde au Tibet, le Yogi Maitri, donnait un enseignement dans un temple et il parlait de la bienveillance et du don et de la prise en charge. Un chien errant est entré dans le temple et les moines à l'entrée ont jeté une pierre pour qu'il sorte du temple. La pierre a heurté le flanc du chien et le yogi de la bienveillance a poussé un cri et est tombé de son trône. Le chien est parti, effrayé mais visiblement pas blessé. Le yogi avait un hématome sur le côté : il avait vraiment pris sur lui la souffrance. Je vous le dis parce qu'un jour vous aurez peut-être la capacité de faire ça. Ça ne va pas arriver tout de suite, rassurez-vous ! Dans le paradigme de l'altruisme, ça n'arrivera qu'au moment où votre non-soi permettra vraiment de prendre en charge la souffrance car il n'y aura plus de besoin de protéger ce soi. Là, on est dans la première phase qui est simplement d'accepter l'idée que nous pouvons prendre et que nous pouvons donner.

Il y a un point important qui est le point de basculement entre l'inspire et l'expire. Une des erreurs que l'on peut faire pour commencer, c'est de concevoir les deux mouvements

comme dissociés, c.-à-d. « je prends, je prends, je prends et j'explose » et puis « je donne, je donne, je donne et je n'ai plus rien ». Lorsque l'on conçoit ces deux mouvements comme étant dissociés, l'alchimie de la transmutation ne se fait pas. Lorsque l'on inspire et que l'on prend, on prend sur soi la souffrance et on peut la prendre dans l'expérience de notre propre souffrance.

Par exemple, vous êtes assis et vos genoux vous font horriblement souffrir. Sur l'inspire, « puissent tous mes collègues de méditation être dans cet instant libres de la souffrance des genoux, puisse leur souffrance s'absorber dans ma souffrance ». Là, vous faites l'expérience de quelque chose de pratiquement inconcevable, c'est le basculement dans votre esprit de la souffrance vers la compassion. L'esprit n'a qu'une seule préoccupation à l'instant, il ne peut pas en avoir deux. Comme le disait Jacques Prévert, « de deux choses l'une (lune) l'autre c'est le soleil ».

Donc soit on est dans la souffrance, soit on est dans la compassion. On s'aperçoit que dans l'inspire, lorsque l'on prend en charge, ce qui était pour moi une souffrance dans ce moment, devient un moment de compassion. Là, il y a une transmutation de la souffrance en compassion mais aussi une transmutation de l'ignorance qui crée la souffrance en un discernement qui a généré la compassion. C'est ça qu'on va expirer. C'est cette découverte-là que l'on va expirer. Ce n'est pas quelque chose que l'on a en stock ! On ne prend pas et on ne stocke pas ce que l'on inspire et on ne prend pas ce qu'on a dans notre stock pour le donner. C'est un recyclage instantané. Il n'y a aucun stockage.

On comprend aussi que toutes les souffrances ont des formes différentes mais qu'il n'y a qu'une souffrance. La souffrance est la souffrance avec des thèmes et des variations infinies. La souffrance et la souffrance des êtres, c'est la même souffrance puisqu'on est dans le paradigme de l'égalité (50-50) et qu'on commence à bouger vers le paradigme de l'altruisme. Il y a une seule souffrance ! Cette souffrance s'absorbe et absorbe toutes les autres souffrances. On voit l'unité de toutes les souffrances dans ce moment d'inspire. Et là, dans ce moment où toutes les souffrances sont vues dans leur essence, et parce qu'on s'est défait de la peur, des réticences à prendre en charge, on voit qu'elles basculent dans la compassion. On a trouvé le moyen de transmuter la souffrance en compassion. Ce n'est pas une pensée, ce n'est pas un concept : on le ressent dans son expérience. Et ça, immédiatement, on le donne. On redonne le bonheur, la liberté, la joie, ce qu'on vient de découvrir sur l'expire. Et on prend à nouveau à l'inspire parce qu'on a compris le mécanisme de recyclage.

On est comme une personne qui a compris comment on fait du compost, qui n'a plus peur des déchets organiques et qui a compris que, dans ce recyclage, il y a un magnifique engrais pour l'arbre de la Bodhi. Ça, c'est le principe de la transmutation. Il y a l'expérience de la nature unique de la souffrance que cela soit la mienne ou celle des autres. La différence entre la mienne et celle des autres n'est, en fait, que le regard d'un esprit ignorant et qui divise. Donc là, il y a une non-dualité qui est expérimentée.

Quand on expire, comme la souffrance qui est une, la joie est une, aussi ! Ma joie, votre joie est une, avec des visages et des expériences différents. Ma joie est grande. « J'ai trouvé le moyen de recycler les problèmes » : ce n'est pas une mince découverte ! Et cette joie qui est la mienne devient celle des autres. Et on peut continuer à faire ça à l'infini.

C'est le deuxième mouvement. Au fur et à mesure de la pratique, on devient de plus en plus familier. Et puis, il va arriver un moment où on s'aperçoit que tout ce travail du don et de prise en charge, ce mouvement de l'un vers l'autre, quelque part s'appuie encore sur une forme de dualité. L'autre dont on prend en charge la souffrance, le soi qui prend en charge, le soi qui donne, tout ça, ce sont des mouvements de l'esprit. Et on voit que la vérité profonde de l'esprit, c'est cette ouverture spacieuse, sans dualité, dont la félicité est le parfum et on s'installe dans cette union de l'espace de la vacuité et de la compassion.

Et on reste dans cet état. Tous les besoins sont spontanément accomplis alors que notre esprit se pose dans cet état. Ça dure une demi-seconde et, à nouveau, les pensées arrivent et on revient au début du don et de la prise en charge, le sentiment de flux et de reflux, le point de basculement, la nature unique de la souffrance et de la libération, la nature unique de ma souffrance et de celle des autres, la nature unique de ma joie et de celle des autres et on s'établit à nouveau dans la conscience de l'union indissociable de la compassion et de la vacuité pour une seconde et demie. On fait cela jusqu'au moment où on peut rester totalement installé dans la conscience de la vacuité.

Cette expérience-là nous permettra dans notre vie quotidienne, ensuite, de rencontrer toutes les difficultés et de voir qu'il y a des choses plaisantes, des choses déplaisantes ou neutres mais que ces trois objets qui pourraient donner naissance au rejet, à l'attachement ou à l'indifférence peuvent être, comme on l'a fait dans notre souffle, transmutés dans notre quotidien et donc les objets que l'on peut percevoir comme plaisants, déplaisants ou neutres deviennent trois opportunités de transmutation de ces trois sentiments en un sentiment de compassion. Là, on va commencer à s'engager dans l'application pratique au travers de la générosité, l'éthique etc. en fonction des besoins qui viennent à nous. On ne va pas aller chercher les problèmes mais on ne va pas s'en protéger. On va laisser venir. Et ils viennent ! C'est un peu comme quand on voit une lumière dans la nuit, on se dirige par là.

Voilà. C'est une présentation très condensée que je viens de faire. Si vous voulez en savoir un peu plus, je vous conseille la lecture du livre de Shamar Rimpoché qui s'appelle « la Voie vers l'éveil » aux éditions Rabsel.

Et la meilleure façon de le comprendre, c'est de le faire.

Je vous propose pour terminer de poser notre esprit sur le souffle pendant une dizaine de minutes. « Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et puissent-ils être dotés d'une joie durable ».