

Impermanence et Illusion

Dialogue sur le chemin #9
1/2 Exposé

Lama Tsony Octobre 2021

Le thème qui m'a été proposé, c'est comment, et de façon très pratique dans notre vie de tous les jours, pouvoir développer une habitude de regarder ce qui se passe en utilisant comme angle de vue le changement, l'impermanence, le transitoire.

Sur la base de cette observation du transitoire, commencer à voir progressivement les quatre voiles majeurs.

Le premier est le voile de la distorsion cognitive qui nous empêche de voir notre nature d'éveil (en tibétain *shedjai dripa*). *Dripa* veut dire le voile et *shedjai*, comment il serait bon d'avoir conscience des choses : c'est un voile sur la conscience juste des choses. L'effet principal de ce voile, de cette distorsion cognitive, c'est de créer le sentiment d'une séparation entre ce qui connaît et ce qui est connu, entre le sujet et l'objet, entre moi et le monde, et donc d'opérer sur cette base.

Tout ce qui va venir à la suite sera nourrit par le **second voile, celui des émotions perturbatrices**, les poisons mentaux comme l'attachement, la colère etc. qui vont se développer sur cette base première parce qu'il y a un sujet qui se débat avec un objet.

Le sujet a des préférences et des choses qu'il n'aime pas et il est poussé à ces réactions presque allergiques qui viennent des émotions perturbatrices et qui vont le faire agir soit au travers de la parole, de la pensée ou au travers du corps. On va incarner notre pensée, nos préférences ou nos craintes. C'est le troisième type de **voile, celui des actions**.

Le quatrième type de voile est le fait que ces actions se répètent. Ce schéma de scission entre ce qui connaît et ce qui est connu s'installe et est constamment nourri par tous les instants de conscience. A chaque fois qu'il y a un instant de conscience au travers de la conscience mentale (une pensée, une émotion) ou au travers des consciences sensorielles, il y a une sorte de confirmation du sujet regardant l'objet. Il y a une confirmation de la dualité. C'est une sorte de cycle vicieux qui se met en place parce que, sur la base de la vision dualiste, les émotions s'élèvent, les actions s'élèvent et l'habitude se met en place et ça devient compulsif. Puisque cela devient habituel, cela devient naturel alors que ce n'est pas naturel puisque c'est le fruit d'une ignorance et on entre dans le monde de l'apparence, de l'illusion.

C'est ça que j'aimerais creuser un peu plus aujourd'hui avec vous. Comment peut-on se décoller de l'apparence ? Ce n'est pas simple parce que l'habitude est forte. Le sentiment de division entre un sujet et un objet est indéniable dans notre expérience et il est difficile d'aller au-delà. Même si intellectuellement on essaye d'aller au-delà, c'est toujours le sujet qui pense

l'action d'aller au-delà ! En fait, on continue à nourrir le schéma, ne serait-ce que par la réflexion intellectuelle.

Comment est-ce que l'on se décolle de la réalité ?

Tous les enseignements du Bouddha mettent en avant la qualité préliminaire du renoncement. On a des idées très personnelles quant à ce qu'est le renoncement et, du fait de notre culture, on peut arriver à penser que le renoncement, c'est vivre de façon misérable (les ermites du désert, la privation) et que, quelque part, cela se rapproche de la sainteté. Ça fait partie de notre bagage culturel. Mais si on regarde vraiment au-delà de nos habitudes culturelles, le renoncement est une simplification, un allègement. On se défait de ce qui est inutile. Aussi bien dans nos possessions que dans nos actions, y compris dans nos relations. On va vraiment à l'essentiel, c.-à-d. ce qui fait sens, ce qui nous permet vraiment de nous décoller de l'illusion, de prendre conscience de l'illusion et de faire un chemin de soin : retrouver l'état naturel, découvrir l'état naturel, se défaire de l'ignorance qui divise, des émotions qui naissent des préférences, des actions qui sont motivées par ces préférences et de l'habitude qui rend la mécanique compulsif sans qu'il y ait de rupture.

Donc, les enseignements du Bouddha mettent en avant le renoncement, la renonciation. Pour moi, la renonciation, c'est avant tout ne pas se laisser prendre par l'illusion. L'illusion a cela d'intéressant, c'est qu'elle est fascinante. Quand on a peur, on est fasciné. Quand on a du plaisir, on est fasciné. Donc, c'est la fascination qui nous enchaîne. Le renoncement, c'est faire un pas en arrière ou un pas de côté, regarder vraiment ce qui se passe et pour cela, il faut faire abstraction (d'où l'idée de renoncement) du gain possible qui viendrait de l'engagement dans cette illusion. On ne sait pas que c'est une illusion : on est dans la réalité en ce qui nous concerne. Parce qu'on a quelque chose à gagner ou quelque chose à perdre, on est engagé par ce qui se passe et dans ce qui se passe. Et donc on n'a pas de « second degré ». Tout est au premier degré.

C'est pour cela qu'un grand nombre de Maîtres tibétains que j'ai rencontrés ont cette qualité de légèreté et d'humour. Tout ça est grave mais ce n'est pas sérieux ! Pour nous, c'est difficile. On allume la TV, on regarde les infos, la fin du monde est annoncée si ce n'est pas le réchauffement climatique, ce sera le Covid-machin ou un autre truc qui se prépare. Entre temps, je pers mon boulot, je m'engueule avec mon conjoint parce que tout le monde est stressé, les enfants ne font pas ce qu'ils devraient faire parce qu'ils voient que tout le monde est stressé et même le chien n'est pas bien !

Quand tout cela est aussi intense et aussi prenant, il est vraiment difficile d'avoir une distance par rapport à ça. Quand on prend un peu de recul, on peut très rapidement être accusé d'être un déserteur, un je-m'en-foutiste ou un à-quoi-boniste. A quoi bon ? Pourquoi faire tout cela ? C'est là qu'il faut du courage pour l'exercice du renoncement : il faut le courage de son choix personnel et intérieur. Le renoncement ne peut pas être imposé. Le renoncement est une démarche de l'intérieur, c'est une démarche de l'individu qui est généralement à contre-courant de la société, parce que l'ensemble de l'humanité, en élargissant aux animaux et toute forme de vie, est complètement collée à l'illusion qu'elle appelle « réalité ».

Donc la première chose est de relâcher cette saisie de la réalité de ce qui est raconté, la narration des phénomènes, la narration des événements, l'histoire, le passé, le futur etc. Pas

en rejetant tout ça, ni en disant « ça ne m'intéresse pas » mais en faisant un petit pas de côté, ou un pas en arrière, pour porter un autre regard sur ce qui se passe. C'est une chose que l'art nous permet de faire. D'une façon générale, s'il imite la réalité, il passe à côté de son propos. L'art met en évidence ce que l'on appelle « réalité » et montre des fractures, des failles que cela soit dans la peinture, la danse, la poésie etc. Heureusement qu'il y a cette alternative ! C'est un regard alternatif qui est un regard poétique de l'artiste sur les choses et qui nous permet de transformer ce qui nous apparaît. La forme d'art ultime, c'est l'enseignement du Bouddha, sa méthodologie libératrice qui nous permet de prendre conscience de notre engluement par l'apparente réalité des choses, en prenant soin de ne pas accuser le monde d'être la source de nos problèmes parce que c'est une danse. Il y a le danseur qui connaît (moi, l'observateur, le sujet), il y a ce qui est connu (tous les phénomènes qui sont perçus par la conscience mentale ou par les consciences sensorielles, sont in fine analysés et nommés par la conscience mentale) et il y a le mouvement entre les deux : la danse.

On va relâcher le sérieux avec lequel on prend la narration parce qu'on est très impliqué et qu'il nous semble que, si l'on ne s'implique pas davantage de façon très incarnée (on passe de la pensée, à la parole et à l'action), quelque chose de terrible va se produire. Là, on va totalement à l'inverse de cette pensée en disant que c'est parce que je continue à agir, à penser et à m'exprimer sur la base de l'ignorance en relation à ce que je perçois, que la chose terrible arrive et que, peut-être, il serait intéressant de prendre un autre angle, un autre point d'accès.

On n'est donc pas dans le rejet de ce qui se passe, on est dans le désir d'avoir une meilleure compréhension de ce qui se passe pour ne plus être le jouet de notre ignorance, de nos émotions perturbatrices et de pouvoir avoir une relation à ce qui est perçu qui soit beaucoup plus empreinte de discernement et, par là, d'une forme de bienveillance puisqu'on voit les choses et qu'on comprend. En comprenant, on voit que nous ne sommes pas les seuls à être englués dans cette apparence que l'on appelle « réalité ».

On se dégage, de temps à autre, de l'habitude. Comment est-ce que l'on fait ? Les enseignements du Bouddha et les différents Maîtres qui ont développé cette réflexion après lui, nous parlent d'exemples d'illusion qui nous permettent de réfléchir et de changer d'angle : c'est un peu comme un coin que l'on entre dans la bûche pour pouvoir la fendre. On trouve dix, ou sept ou douze exemples (peu importe, la liste n'est pas exhaustive), qui nous permettent de voir la nature illusoire de ce qu'on appelle la « réalité ».

Je vais vous donner la liste de ces exemples et puis, après, je prendrai l'un ou l'autre parce que, finalement, c'est toujours le même principe.

Le premier exemple, c'est **la magie**. En français, on a beaucoup de mots pour décrire ça : l'illusion, l'illusionnisme, le prestidigitateur (celui qui a les doigts rapides et agiles), tout ce qui relève de la manipulation de la perception. Quand on regarde un spectacle de magie, on peut soit vouloir être enchanté par l'enchanteur (mais un enchantement, c'est aussi une malédiction) soit on a envie de jouer ce jeu parce qu'on a un désir d'être porté dans un monde différent, merveilleux et d'être étonné. On est pris, non pas par l'habileté du prestidigitateur mais par notre désir d'avoir quelque chose d'extraordinaire. Si on peut se décoller de ce désir et vouloir regarder comment cette manifestation apparaît, en quelle façon je participe à l'élaboration de cette manifestation, on a commencé à prendre un autre

angle de perception et on commence à voir une sorte de décollement de ce désir d'être manipulé.

Le deuxième exemple est celui de la **pleine lune qui se reflète sur la surface d'un étang clair** et calme. L'illusion de la lune étant dans l'étang peut être forte et fascinante mais on lève le regard on voit qu'il y a un certain nombre de facteurs qui sont en interdépendance, qui donnent l'apparence de la lune et qui pourraient nous donner à croire que la lune est dans l'eau.

La **distorsion visuelle**, c.-à-d. qu'il y a un effet d'optique. Dans le temps, dans les fêtes foraines, il y avait le Palais des miroirs : on entrait, on se regardait dans les miroirs, on était grand ou petit, on élargissait et c'était très amusant de nous voir différents. C'est la distorsion visuelle.

Dans le même esprit, il y a le **mirage**. Il y a certaines conditions atmosphériques dans un désert ou ailleurs, qui nous donnent l'illusion, en relation avec notre esprit qui va créer cette illusion, qu'il y a une oasis.

Celui qui est le plus utilisé, c'est le **rêve**. On dort régulièrement et, régulièrement, on rêve. Si l'on prend conscience du rêve alors que l'on rêve, on voit effectivement que les choses sont très vives, claires, précises et « réelles » puisqu'on est soit heureux, soit effrayé dans le rêve, selon que c'est un rêve ou un cauchemar. Au réveil, on prend conscience que tout ça n'a été qu'illusion.

Un autre exemple, c'est le **écho**. En tibétain, c'est *dra nyen* : *dra*, c'est un son et *nyen*, signifie retour. C'est un son qui ressemble au premier mais qui n'est pas le même parce qu'il n'est pas composé de la même façon : il est dû à d'autres facteurs comme un rocher, une vallée etc. mais, en même temps, il apparaît comme le premier et on pourrait penser, comme les chiens qui aboient après leur propre voix dans la nuit, qu'il y a un chien sur l'autre côté de la vallée.

L'illusion d'optique est un peu comme la distorsion visuelle. Le premier est illustré par cette histoire fameuse dans les Soutras d'un homme qui se marie mais sa mère n'aime pas trop la belle-fille. Le mari doit partir pour un voyage d'affaires et il laisse sa mère aux bons soins de sa femme. La mère reçoit le riz, la nourriture tous les jours. La femme, de façon dévouée, lui prépare son repas. Mais le riz est sale, il y a des cheveux dans la soupe. La mère est très en colère et se dit « si tôt que mon fils est parti, cette terrible belle-fille me maltraite ». Quand le mari revient, sa mère se plaint : « ta femme m'a servi la soupe pleine de cheveux, c'était dégoûtant ! ». Le mari va voir sa femme et lui demande ce qui se passe. Elle répond : « je ne comprends pas, j'ai fait la soupe comme d'habitude, j'ai mangé la même soupe et il n'y avait pas de problème ». Finalement, il se décide à amener sa mère chez le médecin qui s'aperçoit qu'elle a des problèmes aux yeux, notamment des flotteurs oculaires. C'était donc un problème de vision de la mère et non pas un problème de cuisine de la belle-fille. Ça, c'est la distorsion visuelle. L'illusion d'optique est la façon dont les choses sont arrangées dans la perception, cela donne un sentiment de grandeur ou de petitesse. Par exemple, la profondeur de champ peut nous laisser croire que tel bâtiment est tout petit alors qu'il est beaucoup plus grand.

L'autre exemple, c'est **l'arc-en-ciel** qui est à la fois très clair et très visible. Parfois même, il est double. Si on regarde de près, il nous semble que c'est un arc-en-ciel avec un endroit sur lequel il s'appuie sur la terre. Si on est en avion, on peut voir un arc-en-ciel qui est un cercle. C'est intéressant ! Cet arc-en-ciel nous apparaît comme réel mais il ne l'est pas.

Les bulles d'eau. Les bulles d'eau semblent être quelque chose dans l'eau, différentes de l'eau mais elles ne sont qu'une absence d'eau au sein de l'eau du fait de la présence d'oxygène. En fait, elles sont une absence et non pas une présence. Mais elles nous apparaissent comme étant une présence.

Avec le rêve, l'exemple qui est le plus utilisé dans la littérature bouddhique est **le reflet dans le miroir**. On sait très bien que le miroir est un bon menteur parce que nous sommes beaucoup plus agréables à voir que ce qu'il nous propose, en général.

Voilà, ce sont les différents exemples. Je vais en prendre un : le reflet dans le miroir pour commencer. La première étape est de relâcher la saisie de la narration, l'attachement à ce qui est dit. Je me regarde dans le miroir et la chose que je pense, c'est que dans dix ans ce visage va me manquer. Qu'est-ce que je peux faire pour enlever ces points noirs ? Ou bien qu'est-ce que je peux faire pour que ces cheveux restent en place ? Etc... Il y a une toute une série de préoccupations sur la base du reflet dans le miroir.

Se décaler par rapport au miroir qu'est-ce que c'est ? C'est regarder le miroir et voir qu'il est composé d'une surface réfléchissante, que ce qu'il propose n'est pas moi : c'est le reflet de ce que je pense voir. Ce que je pense voir, c'est avant tout la projection de mes préférences : j'aime ce visage ou je ne l'aime pas, j'aime ces cheveux comme ils sont ou je ne les aime pas, je voudrais être différent. Qu'est-ce que je peux faire pour être différent ?

Les stratégies, les peignes, les crèmes, etc. Tout ça finance des industries cosmétiques qui font des milliards de profit sur la base du problème que l'on a avec ce miroir. Ce miroir en lui-même n'est rien si ce n'est l'indicateur de nos préférences. Quand je me regarde dans ce miroir, premièrement je renforce l'illusion que JE existe puisque JE ME vois, alors qu'en fait, je ne me vois pas : je vois un reflet de ce que je pense être moi. Commençons la journée comme ça, surtout si ce n'est pas une journée où les choses ne sont pas bien en place. On ne va pas essayer d'améliorer les choses, on va essayer de les regarder différemment.

Une chose qui est importante dans ce processus de prise de conscience, c'est qu'il faut avancer à petits pas. Ce regard sur le reflet du miroir, comme je viens de l'exprimer, on ne peut pas le maintenir toute la journée parce qu'il faut prendre le bus, aller au boulot et avoir l'air à peu près humain. Donc on le fait mais on a fait un petit pas de côté qui commence à fracturer le vernis d'apparence dans notre système de conscience des phénomènes et de la réalité. On a attaqué ce vernis. Il commence à y avoir des petites fissures et la lumière commence à passer au travers. Il faut avancer à petits pas. Ce qui est important, c'est de vraiment toucher, ne serait-ce que pendant quelques secondes, quelque chose de furtif et de voir que l'on peut se relier au monde de façon différente et que le monde peut nous apparaître de façon différente. Notre réaction au monde telle qu'on la connaît maintenant est le fruit de répétitions et d'habitudes, sur la base de préférences qui s'appuient elles-mêmes sur des différences qui fracturent entre l'esprit qui connaît et ce qui est connu : ce que Trungpa Rimpoché appelle la « scission première » qui est la base de tout le reste.

Donc on va avancer à petits pas et régulièrement. Là, on va toucher une qualité importante dans la méditation qui est la pleine conscience. La pleine conscience se dit en tibétain *drenpa* (qui veut dire se souvenir) et, en sanskrit, c'est *smriti* (le rappel). Donc l'idée de la pleine conscience, c'est d'avoir le souvenir, le rappel de faire ce petit pas de côté, ce petit pas en arrière et de regarder cette narration de façon détachée et dépassionnée : regarder autrement ce que l'on voit. On va se souvenir de la nécessité de cet entraînement.

Le souvenir peut se cultiver par des moyens mnémotechniques. Le plus simple est d'avoir une petite note qui sonne sur votre téléphone toutes les heures et qui vous surprend dans un moment où vous êtes complètement absorbé par l'histoire de la perception et ça vous donne l'opportunité d'avoir un petit moment de distance.

Au monastère de Thich Nhat Hanh, ils ont la cloche de rappel qui sonne toutes les heures et tout le monde dans cette communauté suspend son action pendant quelques secondes pour prendre conscience de là où ils sont et de combien ils sont pris dans un flot, un torrent d'actions-réactions. On peut aussi avoir une sorte d'habitude de regarder d'abord avec distance. Il faut aussi accepter que dans un processus d'apprentissage, on va oublier et on va être emporté. On est emporté tout le temps par cette illusion. Si, de temps en temps, on peut avoir cet instant de conscience et de présence, on peut alors commencer à initier un deuxième mécanisme d'habitudes. On a l'habitude de la division et de l'engagement, depuis des temps sans commencement, c'est très fortement inscrit dans notre façon d'être et de voir le monde mais on peut commencer à mettre en place un deuxième cycle d'habitudes qui est le rappel, l'observation, le laisser passer pour un instant et par petites touches, parce que si on se dit : « il faut que je me détache du miroir et de ce qu'il me renvoie ! », ce ne sera pas durable. On ne peut pas soutenir ce genre d'actions parce qu'on n'a pas encore les éléments nécessaires : la force, le courage et la nouvelle habitude bien mise en place. Donc il faut le faire par petites touches : on touche et on se retire.

On commence à mettre en place cette habitude, ce regard. J'appelle ça le regard poétique. C'est regarder les choses comme si on était Jacques Prévert. Je pense surtout à ces poètes surréalistes qui détournaient ce qui était vu, de la façon dont c'était vu par tout le monde, pour proposer autre chose. Je crois que c'est l'étymologie du mot poésie (qui vient du grec *poiésis*) qui veut dire proposer quelque chose de différent avec des éléments qui existent déjà mais en les réorganisant de façon à proposer quelque chose qui n'existait pas avant. Par exemple, « de deux choses l'une (lune), l'autre c'est le soleil ». Il y a la lune, il y a le soleil et cette chose que l'on dit souvent « de deux choses l'une, soyons sérieux ! C'est ceci ou cela ! ». Là, on est complètement sorti de la nécessité de prendre parti, de s'engager, de faire des choix parce qu'on est parti sur la lune et le soleil. Vous avez ça à votre disposition, partout.

Ça, c'est la pratique du Dharma.

Malencontreusement, si la pratique du Dharma devient une obligation à faire quelque chose qui est codifié avec un certain nombre d'heures de présence, cela veut dire qu'on est complètement collé à la narration du Dharma. Il n'y a pas de distance et, en quelque sorte, le Dharma devient non-dharma. C'est ce que l'Entraînement de l'esprit traduit par le slogan : « ne faites pas d'un dieu, un démon ». Ne faites pas de quelque chose qui est foncièrement joyeux et libérant, quelque chose qui devient lourd et aliénant. On a projeté nos habitudes

« j'ai envie d'être Bouddha plutôt que d'être dans le samsara, j'ai envie d'être le bodhisattva merveilleux ou la bodhisattvi merveilleuse qui va libérer tous les êtres de la souffrance plutôt que quelqu'un qui ne sait pas trop quoi faire de sa vie et qui s'ennuie profondément dans son appartement en banlieue ». On projette un désir d'ailleurs. Mais le but du Dharma n'est pas de nous projeter vers un ailleurs merveilleux mais c'est de nous ramener à notre réalité qui est en soi, au-delà du merveilleux et du détestable.

C'est toute la difficulté de l'utilisation du Dharma parce que c'est un traitement homéopathique qui prend nos maux, nos contradictions et nos souffrances et les transforme en un remède. Mais il faut, à la fois, avoir ce regard de respect et d'admiration pour la pédagogie du Bouddha et la façon dont il a pu pointer du doigt l'indicible et nous ramener à notre propre réalité et, en même temps, ne pas en faire un objet d'adoration stérile. Dans l'Entraînement de l'esprit, il est dit : « ces slogans sont des armes de conquête : utilisez-les ! ». On ne dit pas « vénérez ces saintes paroles » mais « utilisez ces outils ! ».

Les 59 slogans de l'Entraînement de l'esprit sont très imagés et très en relation avec la réalité de notre expérience quotidienne. Il n'y a pas de philosophie mystérieuse, sauf quand on parle de la Bodhicitta absolue où cela peut être un peu difficile à appréhender mais ce n'est pas mystérieux dans le sens où c'est quelque chose que vous ne pouvez pas comprendre. C'est quelque chose que vous êtes invités à toucher du doigt, à toucher du cœur et à réaliser.

Parlons maintenant de ce petit décalage : par exemple, le changement. Lorsqu'on est pris par l'histoire qui est racontée, la narration, on est dans une projection de solidité des choses. L'idée de « je » a évolué dans le temps nécessaire pour simplement dire « je » : on ne peut donc pas dire qu'il y ait un « je » pérenne et stable. On ne peut pas dire qu'il y ait un « je » qui existe en dehors de la relation à l'autre. Le « je » existe par rapport à l'autre comme le jour existe par rapport à la nuit ou comme le haut existe par rapport au bas, le grand par rapport au petit etc. Aucun phénomène n'existe en lui-même par lui-même. C'est la première indication que le Bouddha a donnée : « tout phénomène se manifeste par la production interdépendante ». Le sujet manifeste l'objet et l'objet renforce le sens du sujet. Lorsque l'on prend tout ça très au sérieux, on est dans une projection de stabilité. « Je » regarde cette « chose » et pendant ce temps-là, on fait inconsciemment abstraction du changement qui est en cours alors même que l'on parle de ce qui se passe.

Quelqu'un nous pose cette question : « à quoi tu penses ? ». Quand on me pose cette question, je pense à quoi je pensais. Donc je ne pense plus à ce à quoi je pensais quand on m'a posé la question ! En fait, je ne sais pas quoi répondre. Si j'attends un peu plus, je vais dire : « je pense que je ne sais pas quoi penser de ce que je pensais parce que c'est passé et ça n'existe plus ». Mais on ne peut pas avoir une conversation comme ça avec les gens. Ils vont me prendre pour un cinglé. Ce n'est pas très grave, sauf si c'est notre patron, sauf s'il y a un risque. Donc on est obligé de se conformer à une sorte de narration acceptée : « Et toi, comment ça va ? », « Moi, ça va », « Si ça va, c'est bien », « à quoi tu penses ? », « oui, moi aussi, je pense la même chose »... mais, en fait, on remplit et on continue à bétonner cette illusion qui devient de plus en plus réelle.

Il nous faut avoir une double conscience. C'est, là, la difficulté de l'exercice. La pratique, par exemple, du calme mental va nous permettre de créer cet espace dans notre esprit qui nous permettra d'avoir cette double conscience, pas simultanée mais qui passe de l'un à l'autre très

rapidement. L'idée est de pouvoir avoir une conversation ordinaire avec les gens de façon naturelle et, par un retour très rapide, pouvoir voir que tout ça est vraiment une illusion, que tout cela se manifeste dans la production interdépendante et par la production interdépendante. Et pouvoir être conscient de ces deux regards.

En termes de méditation, et en particulier la méditation de la vision pénétrante, c'est pouvoir être conscient de ce qui se passe et être engagé, tout en comprenant que tous les phénomènes sont issus de l'esprit et que cet esprit est à la fois conscience et vacuité. Avoir ces deux consciences en même temps : pouvoir être dans le monde mais pas de ce monde. Être dans le monde, c'est être engagé, on n'a rien d'extraordinaire, on n'est pas un phénomène de foire mais, en même temps, la conscience est extraordinaire parce qu'elle n'est plus prisonnière de l'illusion et donc elle n'est plus prisonnière du désir de gagner quelque chose ou la crainte de perdre quelque chose. C'est l'aboutissement du chemin, j'en parle donc juste pour information. Mais on va vers ça par la pratique du calme mental et de la vision pénétrante.

Pour revenir à notre quotidien, on prend toutes les opportunités par le rappel, regarder de façon poétique ou décalé ce qui se passe et voir combien le sujet dépend de l'objet et que l'objet dépend du sujet, en permanence. J'appelle ça « observer les pas de la danse » entre le sujet et l'objet. Comment est-ce que cette danse s'opère ? En termes de philosophie bouddhiste, c'est ce que l'on trouve dans l'Abhidharma ou la phénoménologie de la perception si vous voulez utiliser la philosophie contemporaine européenne : qu'est-ce qui se passe quand je regarde la fleur ? C'est l'interdépendance des choses. Elle nous permet de voir progressivement qu'aucune des polarités sujet-objet n'existe en elle-même mais qu'elle apparaît par le jeu de l'interdépendance.

J'étais en voyage, je tournais dans différents centres qui m'avaient invité et quand j'arrivais dans un centre, les gens accueillaient lama Tsony. Ils étaient très gentils, ils m'écoutaient et je pouvais penser que ce lama Tsony était vraiment quelqu'un d'important et de bien. Heureusement, entre deux sessions de retraite, je prenais le train et je me retrouvais avec des gens qui voyaient un gars dans le train et qui poussaient pour avoir la meilleure place dans le train. Est-ce que l'image que j'ai de moi change parce que l'autre me considère différemment ? Si je n'y suis pas attentif, oui. Je peux penser que lama Tsony est un être éveillé et que c'est normal qu'il soit assis sur un grand trône et qu'on lui offre des écharpes blanches. Et si je m'attache à cette vérité, je vais avoir du mal à prendre le train avec des gens qui ne me traitent pas de la manière dont mon « statut » le demande. Il est important de comprendre que le sujet est influencé par la situation et que la situation va donner un statut au sujet parce que cela peut amener une prise de conscience que notre être est beaucoup plus profond que simplement l'apparence que l'on a au regard des autres. Comme le disait Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje dans un de ses poèmes : « l'idéal, c'est d'être parfaitement à l'aise que l'on soit logé dans le palais des rois ou que l'on trouve un abri dans un buisson de fortune ». Là, il y a une liberté.

C'est ça qui est important, dans l'observation de cette relation entre le sujet et l'objet, dans la relation de ce qui se joue dans cet instant : pouvoir voir combien l'illusion nous prend et pouvoir aussi voir, en même temps, que nous ne sommes absolument pas pris si notre esprit n'est pas partie prenante. Notre esprit peut tout à fait jouer le jeu. Pour moi, voyager de centre en centre, c'était vraiment très intéressant !

Je me souviens qu'un jour, je voyageais dans ma petite Opel Corsa de ville en ville à travers l'Europe. Cela faisait deux mois que j'étais sur la route et j'avais besoin d'un rafraîchissement, de me faire couper les cheveux et la barbe. Il faisait très chaud, c'était l'été, et je portais un débardeur. Je rentre chez un coiffeur et je lui demande s'il peut me raser et me couper les cheveux. On commence à parler. Il me rase et me coupe les cheveux et commence à me dire que la vie sur la route, ça ne doit pas être facile, on n'est jamais à la maison : ce qui était une réalité pour moi. Ce coiffeur m'avait pris pour un chauffeur-routier. J'avais la carrure du chauffeur-routier et avec mon marcel je rentrais tout à fait dans le cadre de la perception. Moi, je parlais de la difficulté à être sur la route en tant que moine bouddhiste qui voyage de centre en centre et qui n'est jamais à la maison et lui me parlait des difficultés à être sur la route en tant que chauffeur-routier. On a donc eu une conversation qui n'était absolument pas synchronisée mais, en même temps, très agréable. Je lui ai donc laissé le souvenir d'un chauffeur-routier ...

Une autre fois, j'étais à Lyon et, avant d'aller à Montchardon, à nouveau, je suis allé me faire couper les cheveux pour avoir l'air décent avant d'aller voir Lama Teunzang. Je suis accueilli par une barbrière. Elle me demande ce que je fais dans la vie. Je n'avais pas envie de dire « moine bouddhiste » et je lui dis : « je suis coach, j'aide les gens dans leur vie et j'offre un espace de discussion pour les aider à trouver leurs solutions ». « Ah ! C'est bien, coach ! » Et elle commence à me parler de ses difficultés dans le travail, avec sa patronne. Elle voulait une consultation de coach pendant qu'elle me coupait les cheveux. A nouveau, j'avais une autre identité. Au regard, de cette femme, j'étais un coach. C'est vrai ? Ce n'est pas vrai ? Tout ça, c'est très circonstancié !

On peut commencer à regarder les choses avec cette légèreté et ne pas se dire : « Non ! Non ! Moi, je suis ceci ou je suis cela ». La personne en face s'en fout un petit peu de qui vous êtes à vos yeux puisqu'elle vous a déjà étiqueté(e). Le besoin de vous justifier ou d'expliquer qui vous êtes n'est que le vôtre. Si l'on veut s'accorder et avoir une conversation constructive, on peut dire en gros : « oui, je fais des choses comme ça ». Sans trop figer. La personne va vous mettre dans une case qui est la sienne et on va pouvoir avoir une compréhension mutuelle et éventuellement un échange.

Je trouve cette forme de communication extrêmement fascinante parce qu'en fait, c'est une mécommunication. En même temps, elle est positive et nourrissante. Alors que si on essaie d'imposer l'image que l'on a de soi sur le miroir, en disant : « écoute miroir, t'es gentil mais c'est cette image-là que je veux ! ». On va coller une image sur le miroir qui n'est alors plus un miroir, il ne peut plus réfléchir.

Avoir ce type de regard de temps en temps, pas de façon permanente ni obligatoire, avoir cette conscience qui fait que de temps à autre on regarde un arc-en-ciel : l'arc-en-ciel est à la fois beau et lumineux mais en même temps, c'est simplement la diffraction de la lumière dans le prisme des gouttes d'eau ! Selon qu'on est placé ici ou là dans le village, on peut le voir ou pas. La position du sujet peut faire que l'arc-en-ciel n'apparaît pas aux yeux du sujet. Quand on regarde les choses de cette façon, c'est une façon curieuse et poétique et ça nous permet, progressivement, de comprendre que tous les phénomènes apparaissent à nos sens par le jeu de la production interdépendante. Puisqu'il en est ainsi, ils n'ont pas d'existence permanente ni de caractéristiques qui les définissent de façon permanente.

C'est là où on arrive au vide mais pas au vide tel qu'on pourrait le concevoir comme étant une absence de tout mais une absence de caractéristiques permanentes, uniques, substantielles ou tangibles. Cette vision-là nous permet non pas de nier ou de « nullifier » notre perception, mais elle nous permet d'être plus en contact avec la réalité de la perception, de ne plus être prisonniers de nos projections ou de nos préférences, d'avoir davantage de souplesse, de poésie, de gentillesse et, en même temps, un discernement qui s'accroît d'instant en instant.

Par ce deuxième exercice, cette deuxième habitude de regard décalé et poétique de la vision de la réalité des choses dans cette production interdépendante, il y a une grande liberté qui commence à s'installer parce qu'il n'y a plus la citadelle du soi qu'il faut absolument protéger dans son intégrité, son apparente solidité et son statut. Tout ça devient très fluide.

A vos yeux, je suis un routier, à vos yeux je suis un coach, un lama, une personne qui a la meilleure place dans le wagon etc. Tout ça me va ! Le plus important est de voir s'il y a une fluidité bienveillante qui s'installe entre nous et de voir comment je peux favoriser ça. Et, simultanément, est-ce que je commence de plus en plus profondément et de plus en plus régulièrement à voir la nature illusoire de tout ça ? Là, on passe au second degré. Le premier degré, c'est : « tout est réel ». Le second degré, c'est : « tout est réel dans l'apparence qu'il donne mais cette apparence est illusoire ».

C'est ça qu'on va cultiver et c'est ça qui est vraiment la pratique du Dharma.

Si vous êtes dans le désert et que vous voyez une illusion, une oasis, un écho, immédiatement votre esprit va se dire : « tiens ! Ça me rappelle la pleine conscience, je me souviens ». Et on regarde de cette façon-là.