

Le Grand Yoga. Lodjong

Dialogue sur le chemin #10
1/2 Exposé

Lama Tsony Novembre 2021

Bonjour pour ce rendez-vous mensuel « Dialogue au bord du chemin » ou « Chemin faisant ».

Les différentes suggestions qui me sont parvenues, je les ai mises ensemble et j'ai essayé d'en faire une synthèse. Je me suis dit alors que je pouvais partir du cinquième chapitre de l'Entraînement de l'esprit. C'est un chapitre intéressant parce qu'il nous aide à évaluer un peu où nous en sommes sur le chemin de l'éveil. C'est une question qui vient souvent dans les conférences ou autres. « Est-ce que je suis éveillé ? » ou « combien de kilomètres encore avant d'arriver à la mer ? ». C'est une question un peu infantile mais cela témoigne d'une envie de se situer. « Est-ce que je régresse ou est-ce que j'avance ? ».

Bien sûr, il n'y a pas de bornes kilométriques ! L'éveil n'étant ni un endroit ni un temps, on ne peut pas définir une progression en les termes qui sont les nôtres.

Dans l'Entraînement de l'esprit, j'ai pris la traduction de Kunzig Shamar Rinpoché : « Le chemin vers l'éveil ». Le cinquième point va nous donner un certain nombre de jauges. Cela va nous permettre de voir si notre compréhension et notre application du Dharma ont porté ses fruits. En particulier, dans ce cinquième chapitre, il y a un point qui dit : « vous êtes bien entraîné si vous pouvez même résister à la distraction ». C'est un point important puisque nous avons tous et toutes des vies plus ou moins actives, en tout cas avec beaucoup de stimulations et il peut se faire que, par moments, le fil de l'attention soit rompu et qu'on se trouve, finalement, pris dans un tourbillon d'actions, d'événements de situations qui vont générer des réactions qui seront, peut-être, compulsives avec des émotions qui vont s'élever telles que l'attachement, le rejet, la jalousie ou autres : tous ces « amis » que nous trimballons depuis des temps sans commencement...

Un moyen de voir si notre pratique a vraiment porté ses fruits, c'est de se rendre compte que l'on reprend pied rapidement. On retrouve notre stabilité, notre discernement, notre clarté et les habitudes du Dharma pour faire quelque chose de ces états émotionnels en les calmant ou en les recyclant ou en voyant leur nature profonde et tout cela se met en place quasiment naturellement.

Le texte nous dit : « au moment d'une pensée négative ou d'une perturbation mentale, si vous pouvez garder votre sang froid et appliquer naturellement les remèdes pour les maîtriser, sans ressentir aucune tension, cela signifie que vous êtes bien entraîné. La correction est assez automatique du fait de notre maîtrise de la pratique. Même au milieu d'un bouleversement, vous pouvez rester calme et continuer à utiliser les conditions immédiates pour vous entraîner. Comme un cavalier expert, vous ne tomberez pas du cheval, même si vous êtes distrait ».

Ici Kunzig Shamar Rinpoché précise : « être stable dans notre pratique ne signifie pas que nous n'avons plus de saisie du soi. Cela signifie plutôt que lorsqu'il fait surface, il est immédiatement corrigé ». Parfois, on a des accès de colère ou des poussées de « fièvre acheteuse » et on se dit « Aïe ! J'ai perdu ma pratique ! ». Je pense que cela vient d'une tendance ou d'une habitude du tout ou rien. Soit on est tout, tout va bien, tout le temps, on est parfait et, si on n'a pas ça, cela veut dire qu'on n'a rien. Les enseignements du Bouddha nous montrent que toute position extrême est intenable et irréaliste. Il est vraiment important de comprendre que nous sommes constamment dans un glissement d'un côté et de l'autre et qu'on garde un cap d'intelligence par notre discernement et aussi un cap de bienveillance. Bien sûr, à certains moments, certaines personnes nous énervent mais, pour le coup, on ne va pas non plus les exclure de façon définitive et radicale de notre attention altruiste.

Cela nous permet d'entrer en amitié avec notre humanité, de ne pas se sentir déchu de notre nature d'éveil parce que, dans une circonstance particulière, on a un peu perdu le fil et on a été emporté. Par contre, ce qui est important, c'est de se rendre compte que, effectivement, se faire emporter ne veut pas dire que l'on part et qu'il faille justifier le glissement en accusant l'autre d'être à la base de notre réaction parce que ça, c'est la stratégie habituelle. Quand on glisse, plutôt que de prendre possession de son erreur et de se dire « dont acte, qu'est-ce que j'en fais ? », on va se justifier.

Quand on a une discussion un peu tendue avec quelqu'un qui met en avant un certain nombre de défauts, la réponse qui vient tout de suite c'est « oui, mais ... ». Il y a une forme de stratégie qui s'est mise en place qui vise à, immédiatement, projeter sur l'autre les problèmes et les difficultés. On accuse l'autre d'être à la base de notre manquement ou de notre glissement. Ça, ce n'est pas du tout constructif ! C'est ce qu'on fait en permanence ! Ça, c'est quelque chose qu'en principe la pratique du Dharma a corrigé par la présence, la pleine conscience, l'attention et aussi toutes les instructions que l'on a pu voir ou entendre à propos de l'Entraînement de l'esprit, c.-à-d. la transmutation de l'adversité en plate-forme d'éveil. Si on a mis ça en place, naturellement on reprend pied.

Donc, on peut glisser et c'est tout à fait normal mais l'important est de voir si on revient très rapidement. Combien de temps y a-t-il entre le glissement et la prise de conscience ? Moins il y a de temps et plus notre pratique est ancrée. Si le retour est bref et rapide, cela témoigne de la stabilité de notre pratique. Ne nous affligeons pas de pouvoir glisser, nous sommes humains et, comme le dit l'adage populaire, l'erreur est humaine. Mais on oublie souvent la deuxième partie de cet adage qui est : « seule la persévérance est diabolique ». On peut se tromper mais s'enfermer dans cette erreur c'est, là, succomber à notre ignorance, nos afflictions mentales etc.

La première partie, c'est « respectons notre humanité » : il est tout à fait normal et compréhensible que, par moments, on soit exaspéré ou fatigué, qu'on ait du désir pour tel ou tel objet, telle ou telle situation ou personne, qu'on ait des poussées de jalousie ou d'arrogance mais là où la grande différence va résider, et ce qui va montrer que la pratique est vraiment ancrée, c'est si on revient et quasiment automatiquement, sans effort, sans tension. On glisse et, hop, on revient.

C'est un signe de progrès dans notre pratique et c'est un signe important puisque cela veut dire que la pratique est descendue au niveau profond, presque, de l'inconscient. Elle n'a pas besoin d'être « mentalisée ». On revient presque instinctivement. On a cultivé cet instinct du Dharma.

Naropa a dit un jour à Marpa :

« Ta pratique a atteint un tel niveau que, comme un serpent enroulé, tu es capable de te libérer en un instant ».

Comme je n'avais jamais vu un serpent qui s'enroule, je suis allé voir sur YouTube et j'ai trouvé une petite vidéo d'un serpent qui s'enroule progressivement sur lui-même. Il ne fait pas de nœuds. La tête se repose sur le corps et, s'il y a un bruit, il se « défait » plus rapidement que quand il s'est enroulé. Ce sont les illustrations données par les Maîtres indiens (qui devaient souvent voir des serpents) de comment notre esprit peut se prendre un peu à son propre jeu mais, très rapidement avec un instant de conscience, il peut se libérer. Le serpent ne fait pas de nœud. Pourquoi notre esprit devrait-il en faire ?

« Il sera évident que vous avez accompli votre pratique lorsque **les cinq qualités de l'esprit** apparaîtront ».

C'est sur ça que je voulais insister, au-delà de l'évaluation de notre progrès, voir que s'installent en nous cinq grandes qualités.

Cela commence par **la Bodhicitta**, l'esprit d'éveil.

Shamar Rinpoché appelle cela un Grand esprit, c.-à-d. une grande qualité de notre esprit. « C'est l'effet d'un esprit de Bodhicitta dominant et omniprésent qui est un sentiment complet de satisfaction ». Le fait que l'on voit que, malgré les glissements, les écarts ou les éruptions émotionnelles, il y a un fond solide de Bodhicitta (on pourrait définir, ici, la Bodhicitta de façon simple comme un discernement profond, c.-à-d. la différence entre ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas) et puis une bienveillance équanime.

On voit en nous cette qualité-là qui devient un terrain, pas quelque chose qui nous visite de temps à autre, on voit que c'est quelque chose qui est très simple et très naturel (car parfois on met la Bodhicitta sur un autel et cela devient le rêve que l'on souhaite atteindre) et que, même si les gens nous énervent, il reste un fond de bienveillance et on souhaite qu'ils soient heureux. Bien sûr, on ne comprend pas complètement pourquoi ils s'abandonnent à l'agression parce qu'il y a l'ignorance et la peur, mais il y a une plus grande compréhension des raisons sous-jacentes à leur agressivité : ça, c'est le discernement. Le discernement nourrit la compassion et la bienveillance. Quand on voit tout cela s'installer en nous, il y a une forme de satisfaction.

Alors que nous continuons à entraîner notre esprit dans le développement de la Bodhicitta, aussi bien dans son aspect de sagesse que dans son aspect de bienveillance-compassion, le contentement est si fort et puissant que l'on n'a aucun désir d'autre chose. Là, on voit que la Bodhicitta peut être un remède au désir. Le désir, c'est quoi ? C'est

l'insatisfaction. Ce n'est pas le plaisir à goûter des choses agréables. On peut apprécier les choses qui viennent à nous au travers des sens et les pensées qui sont, pour nous, une source de joie temporaire, un plaisir, pour autant que l'on ne cultive pas une addiction, un attachement qui va, là, nous faire souffrir ! Le désir n'est pas l'appréciation de la beauté ! Le désir ici, c'est le sentiment d'insatisfaction. C'est le fait que ce que l'on a n'est pas suffisant. Donc ce que l'on a, est dévalorisé.

Dans les années cinquante et soixante, il y avait des brocanteurs et des antiquaires qui faisaient fortune en sillonnant tous les petits patelins de Bretagne pour acheter des vieux meubles, en bois massif sculpté. Ils faisaient miroiter aux gens un échange avec une cuisine intégrée en formica. Les paysans disaient que c'était de vieux meubles, hérités de leurs aïeux, qu'ils trouvaient moches. Mais le formica, c'était formidable ! L'insatisfaction, c'est dévaloriser ce que l'on a, ne pas s'en contenter, pas dans une forme de résignation mais dans une forme de satisfaction ! Ce que l'on a est bien ! Pour autant, bien sûr, qu'on ait le minimum vital pour vivre décemment ! Ensuite on peut avoir une simplicité ou une austérité acceptée. On souhaite vivre simplement pour ne pas à avoir à se préoccuper de la maintenance de tous ces objets qui, pour certains, sont source de satisfaction mais qui, pour nous, sont plutôt un poids mort puisqu'on sait trouver ailleurs la satisfaction.

Il y aura donc un esprit de contentement qui ira de pair avec un sentiment de paix puisque, lorsqu'on n'est pas dans le désir, on n'est pas dans la recherche et on n'est pas dans une sorte de frénésie à avoir quelque chose d'autre que nous n'avons pas, ce qui crée une forme d'agression. Le désir, quelque part, est une forme d'agression. Notre désir projeté sur quelqu'un d'autre est lourd, si l'autre personne n'en veut pas. Il y a une forme de violence. Il y a aussi une forme de violence en nous-même parce qu'il y a un rejet de ce que nous sommes ou une insatisfaction profonde de ce que nous sommes plutôt que d'avoir une appréciation, qui nous permettra d'être nourri de cette situation et de pouvoir partager cet état de paix que l'on a trouvé.

Le contentement apporte un sentiment de paix et de satisfaction : on n'a pas besoin d'aller chercher autre chose, ailleurs. C'est vraiment intéressant à comprendre en termes de pratique, sinon on serait toujours à la recherche d'une pratique qui serait plus profonde, plus essentielle, plus efficace, en gros, qui « marcherait » mieux. Et comme le disait Kunzig Shamar Rinpoché : « ce n'est pas le Dharma, le problème, c'est vous et votre incapacité à l'assimiler profondément ! ». Donc ce n'est pas en allant chercher ailleurs un mieux que l'on va trouver la pratique idéale qui va enfin marcher.

Il y a quelque chose de l'ordre de la simplicité qui s'installe dans ce premier de ces cinq Grands esprits. Notre contentement est si fort que nous n'avons aucun désir d'autre chose. « La Bodhicitta et son application me satisfont complètement et je comprends en quoi c'est le cœur de l'enseignement du Bouddha. Il n'y a pas besoin de chercher d'autres manières de procéder qui seraient supérieures et différentes ».

Ça, c'est le premier Grand esprit : un esprit de bienveillance qui amène la paix et le contentement et donc la satisfaction d'être ce que nous sommes et de faire ce que nous faisons. L'appréciation de ce que nous faisons, en termes de pratique et en termes de vie en général, est un signe de progrès spirituel.

Le second Grand esprit est **l'excellente maîtrise**.

« Votre esprit tellement discipliné, c.-à-d. habitué et entraîné, que vous remarquez la moindre erreur qui crée une cause négative et vous la corrigez immédiatement ». Là, on revient sur l'esprit d'éveil dans le sens du discernement. Il y a une pleine conscience qui fait que l'esprit ne se dupe pas. Il se connaît, il se regarde avec bienveillance mais avec honnêteté. Il sait quand on va essayer de rejeter le problème en accusant autrui. L'esprit se voit et se connaît. Pas en son essence. On ne parle pas, là, de *vipassana* ou de la réalisation de la nature de l'esprit. On parle de l'esprit et de ses mécaniques : ses habitudes, ses fonctionnements. C'est ce que Kunzig Shamar Rinpoché appelle la conscience réflexive, c.-à-d. la conscience qui se regarde elle-même qui est une des qualités que l'on va trouver dans la pratique du calme mental (*samatha*) : il y a l'espace, le bien-être, le confort, la détente. Il y a aussi une forme de silence : on n'est plus préoccupé par tout un tas de réflexions à propos du passé, du futur, etc. Et puis, il y a cette qualité que l'on va ensuite voir s'accroître dans la pratique de *vipassana* qui est la claire conscience que Kunzig Shamar Rinpoché appelle l'intelligence vive.

L'esprit se connaît. Il peut se regarder sans se juger ni se punir. Il peut regarder ses propres fonctionnements, les discerner, voir en quoi ils sont toxiques et comment ils vont apporter davantage de souffrance et de problèmes, à la fois pour soi et pour les autres. Et, immédiatement, on va porter remède et corriger l'erreur avant que cela ne devienne une crise. Tous les petits problèmes qui sont ignorés deviendront, un jour, des crises.

Cette qualité de l'excellente maîtrise, c'est un esprit qui a développé par la pratique du calme mental cette capacité à se regarder, se connaître, s'évaluer et s'auto-corriger. C'est important parce qu'on ne pourra pas toujours avoir recours à une tierce personne qui va nous dire : « là, tu es à côté ! ». De temps en temps, on peut profiter de la présence de quelqu'un qui a un peu plus de lucidité ou de clairvoyance que nous mais ce n'est pas toujours possible. Créer une habitude qui serait de, constamment, dépendre de l'avis des autres pour corriger notre être, ce n'est pas une bonne habitude ! On va vers l'indépendance et vers un esprit qui sait se reconnaître, s'évaluer et s'auto-transformer lorsque le besoin s'élève.

Le prochain Grand esprit est la **grande patience**. Thich Nhat Hanh disait : « sans patience, aucune vertu n'est possible ». Si vous voyez que vous avez de la patience pour maîtriser les émotions négatives et tous les voiles de l'esprit d'une façon générale, vous n'avez aucune réserve lorsqu'il s'agit de gérer un état d'esprit négatif et vous ne cherchez pas d'excuse, par exemple la fatigue etc. Il y a trois formes de patience : la première est vis à vis des personnes qui nous agressent ou qui nous font souffrir. La seconde patience est vis à vis de la difficulté à pouvoir aider et à être au service d'autrui. La troisième est vis à vis du Dharma, c.-à-d. les choses profondes qui nous font peur et qui nous impressionnent. On a une forme de patience à cultiver et essayer de comprendre ces choses qui, pour l'instant, sont à la fois admirables, troublantes et dérangeantes. C'est une patience avec notre pratique de l'esprit d'éveil au quotidien. Ici, je pense que c'est de cette forme de patience dont on parle. On n'a aucune réserve lorsqu'on doit gérer un état d'esprit négatif. J'ai une grande patience avec moi-même. « Je vois que je glisse, la présence d'esprit est là et je reviens. Je glisse encore, je reviens... Quand est-ce que ça va s'arrêter ce manège ? J'aimerais bien que ça

s'arrête ! » Là, il y a une forme d'impatience ! On rejoint là le point précédent à propos de la nécessité du contentement. « Je ne suis pas satisfait de ce que je suis maintenant ».

Cela peut être une dynamique : « je ne suis pas satisfait de ce que je suis maintenant et je vais mettre en œuvre les moyens de m'approcher plus de ma nature d'éveil » : ça, c'est constructif, il n'y a pas de problème. On peut faire deux choses en même temps : apprécier là où nous sommes et ce que nous faisons et projeter un futur où nous ferons un petit peu plus et un peu mieux. Mais il n'y a pas de rejet de la situation présente dans cette perspective. La situation présente est ce qu'elle est, on fait avec, on fait au mieux et on voit ce qui demande à être amendé ou développé. Il y a une forme de contentement qui amène la patience. L'impatience, c'est le fait qu'on voudrait déjà être parfait. Et l'idée de vouloir être parfait, en soi, est un problème. C'est une construction mentale à propos de ma perfection qui est teintée d'arrogance. Il n'y a pas beaucoup d'humilité ni de simplicité dans ça : on se s'accepte pas dans son humanité.

« En d'autres termes, vous continuez à entraîner votre esprit quoi qu'il arrive ».

Le quatrième point est le **grand mérite**.

Le mot mérite doit être expliqué ici. En français, le mérite, c'est comme un droit. « Je mérite ceci parce que j'ai fait tous ces efforts et donc c'est mon bon droit que d'avoir cette prérogative ! ». Le mot tibétain « *seunam* » est parfois traduit par le mot chance. C'est complètement différent ! Le mérite est vécu comme une récompense, par exemple, l'ordre du mérite national. C'est notre idée du mot mérite. Les tibétains montrent que dans leur esprit, le mot *seunam* est ce qui construit les conditions favorables dont nous profitons. Donc l'accumulation de mérite n'est pas la caisse d'épargne mais c'est la création d'une dynamique vertueuse, positive, constructive, d'intelligence et de bienveillance qui, par le fait des causes et des effets, va créer la dynamique et la circonstance dans laquelle il sera plus aisé de développer ce que nous sommes en train de développer, c.-à-d. l'esprit d'éveil.

« Lorsque vous vous apercevez que tout ce que vous faites, dites ou pensez vient d'une seule intention qui est d'accomplir le bien des autres, alors vous ne faites qu'un avec la pratique du Dharma ». C'est une phrase vraiment importante ! Si tout ce que vous faites, dites ou pensez est dans l'intention d'accomplir le bienfait de l'ensemble des êtres, dont nous faisons partie, alors vous ne faites qu'un avec la pratique du Dharma. Si on vous questionne pour savoir quelle est votre pratique du Dharma, on peut dire qu'on fait en sorte que chaque pensée, chaque parole et chaque action soient bénéfiques et éveillante pour l'ensemble des êtres. Si je fais ça, tous les Bouddhas sont contents.

On revient à l'idée de la paix et du contentement. Si on voit que, bien sûr, il y a des glissements mais qu'on revient toujours et qu'on a un terrain qui est bien stable sur lequel on revient en permanence, on peut alors dire qu'on est en phase avec l'intention et le but du Dharma. C'est le Grand mérite.

« Simultanément, alors que vous accomplissez votre pratique (méditation, rituel.) et vos affaires quotidiennes, le mérite s'accumule continuellement ». L'énergie positive continue de s'accumuler. Il n'y a plus de différence entre sacré et profane. Si ce qui anime notre

« sacré et notre « profane », c'est l'intention d'être utile à l'ensemble des êtres, on est alors en phase avec l'essence, le cœur et l'intention du Dharma et on génère un élan de mérite qui va créer les causes et les conditions pour le mieux-être d'autrui mais aussi pour que notre chemin vers l'éveil rencontre le Dharma, des enseignants qualifiés et disposés à nous aider, le temps, l'espace, les ressources etc.. pour pouvoir continuer d'avancer sur le chemin.

Si on voit que cela soutient notre pratique du Dharma et aussi génère du mérite, on voit que l'on a créé un cercle vertueux. On a créé un cercle vertueux qui nourrit les moyens qui nous permettent d'être davantage à l'écoute et en disposition d'aide pour autrui et de découverte de la nature de l'esprit puisque, in fine, l'éveil est décrit comme le double bienfait, c.-à-d. le bienfait personnel et le bienfait d'autrui étant pleinement réalisé. Le bienfait personnel, c'est l'éveil le fait de s'être libéré de cette méprise quant à l'existence d'une entité « moi » qui s'oppose à une entité qui serait « l'autre ». Cette fixation dualiste a été libérée. La fluidité de l'esprit permet entre ce soi illusoire et cet autre illusoire, d'amener une liberté. Ça, c'est la liberté personnelle qui permet d'être utile aux autres d'une façon qui sera nécessaire et appropriée en fonction des aspirations et des besoins de chacun.

Ce grand mérite, en ce qui nous concerne pour l'instant, comment est-ce qu'on peut l'évaluer ? Est-ce qu'il y a un terrain de bienveillance, malgré tout, même si je glisse ? Même s'il y a des moments où je suis énervé, est-ce que le fond de mon intention est d'être utile et bienveillant ? C'est cette base-là qu'on va consolider. On ne va pas tellement se préoccuper des petits écarts. C'est inévitable : on glisse mais on voit qu'on revient. On voit qu'on revient parce que le terrain est stable. Et on comprend que ce terrain, il faut le stabiliser encore et encore. Développer l'esprit d'éveil en aspiration au travers des souhaits et développer l'esprit d'éveil en application au travers des six qualités transcendantes. On va affermir ce terrain de la Bodhicitta.

Ce terrain va s'affermir et, en même temps, générer cette dynamique positive (le mérite) qui va créer les conditions positives au travers desquelles nous pourrions continuer à aider les êtres.

On arrive au cinquième point qui est là où je voulais arriver. Le cinquième Grand esprit est ce que Kunzig Shamar Rinpoché appelle le **Grand Yoga**.

Le Grand Yoga fait référence à la Bodhicitta ultime. Tout ce que l'on a vu avant, c'est en fait s'affranchir des conditions aliénante dans la vérité relative, c.-à-d. ce qui se passe entre moi et l'autre : cultiver plus de discernement, plus de bienveillance pour se libérer de l'ignorance et de l'égoïsme, stabiliser et affermir le terrain de la Bodhicitta. Par l'exercice des cinq premières qualités transcendantes, on va créer le terrain qui permet de donner naissance à la sixième qualité qui est la sagesse transcendante, la *prajna paramita*.

Qu'est-ce que la Bodhicitta ultime ? « C'est l'esprit vaste et profond de la sagesse qui expose la nature de la réalité ». Ici, le mot sagesse qui fait référence au mot sanskrit *prajna* (shérab en tibétain) est une qualité qui naît de la pratique de vipassana sur la base du calme mental. L'esprit se regarde d'abord dans sa conscience réflexive, il se comprend, il corrige ses attitudes. Il crée de l'aise et de la liberté. Ensuite, cette même conscience va commencer à se regarder, c.-à-d. qu'elle va regarder les phénomènes, les intentions et les pensées intimes et

elle va aussi regarder l'esprit qui est la base d'où s'élève la perception de ces phénomènes dits « extérieurs » et de ces pensées dites « intérieures ». Elle regarde la base en tant que base de la manifestation et aussi en tant qu'esprit percevant. Qu'est-ce que l'esprit qui perçoit ?

La conscience va se regarder au travers de la pratique de *vipassana*. Il y a toute une méthodologie, étape par étape, que vous pouvez trouver dans « Au cœur de la sagesse » de Kunzig Shamar Rinpoché et qui va nous conduire à une certitude. C'est plus qu'une compréhension intellectuelle, c'est une réalisation, une certitude quant à la nature de l'esprit qui est à la fois insubstantielle et vide. Il n'est pas quelque chose. Il n'est pas une entité mais, en même temps, il est conscience vive. Ces deux qualités peuvent nous paraître paradoxales lorsqu'on regarde les choses d'un point de vue relatif et dualiste. Mais, dans cette certitude confiante qui naît de la réalisation, on s'aperçoit qu'elles ne sont pas des paradoxes mais qu'elles sont les deux aspects de l'esprit.

« C'est l'esprit vaste et profond de la sagesse ». Vaste dans le sens où il voit tous les détails et qu'il ne connaît aucune limite et profond dans le sens de la réalisation qui n'est pas souillée ni polluée ou embrumée par quoi que ce soit.

« Posséder et maintenir cette vue parfaite est donc la pratique du Dharma par excellence ». Il y a deux aspects qui apparaissent dans ces cinq Grands esprits : la pratique en excellence du Dharma dans un mode relatif qui est l'esprit d'éveil dans son aspect de compassion, en tout lieu, en toute circonstance, avec équanimité pour tous les êtres et puis il y a un niveau plus essentiel qui est la dimension plus profonde et plus absolue de la réalité, cette sagesse vaste et profonde de la vacuité de tous les phénomènes. Arriver à cette certitude que la sagesse innée de l'esprit, c'est l'union de la réalisation de la vacuité et de la conscience ou de la clarté, pour utiliser un langage métaphorique. C'est aussi l'union de la vacuité et de la bienveillance ou de la compassion.

C'est vraiment le cœur du Dharma en ce sens qu'il transcende la qualité de sagesse (*prajna*) et la dualité ordinaire qui fait que nous nous méprenons et que nous enchaînons des causes et d'effets menant à la souffrance. Mais aussi, à propos de la pratique que l'on peut avoir (« je » pratique afin d'atteindre « quelque chose »), c'est encore empreint de dualité. Il est donc nécessaire de passer au-delà de cette dualité même dans l'exercice de la bienveillance et de la compassion. Pour que cette bienveillance et cette compassion deviennent infinies, il faut qu'elles soient marquées du sceau de la réalisation de la vacuité. Ça, c'est le Grand Yoga.

« Grâce à l'entraînement mental, vous atteindrez ces cinq grandes qualités de l'esprit. Vous devez vous entraîner sérieusement pour les développer car elles ne se produiront pas par de simples vœux pieux ».

Je crois que c'est dans le chapitre qui traite de la transformation de l'adversité où on voit les cinq forces, il y a une petite ligne à la fin qui dit : « votre participation est requise » : ça ne va pas se faire tout seul !

Tout ça est naturel, c'est la façon dont l'esprit est, profondément, mais il faut quand même s'atteler à cette tâche de découverte dans tous les sens du terme : découvrir, c'est ôter

ce qui couvre la nature de l'esprit par toute une série d'exercices que l'on va mener de façon progressive et régulière.

Je voulais insister ici sur le mot yoga. Kunzig Shamar Rinpoché nous donne une définition dans ce texte « Le chemin vers l'éveil » : le yoga est un mot complexe avec de nombreuses significations. Dans ce contexte, il convient d'examiner comment le terme est utilisé en tibétain. Le mot yoga en tibétain est *nal djor*. C'est composé d'un nom *nal* et d'un verbe *djorwa*.

Nal (ou *nel*) c'est la nature originelle éveillée de l'esprit, en d'autres termes le Dharmakaya, la nature de l'esprit. Il y a beaucoup de synonymes qui sont utilisés pour décrire cet état : le Dharmakaya (le mode d'être absolu), le Dharmadhatu (la sphère d'où s'élèvent tous les phénomènes), les termes que l'on entend pour les méditations ou les systèmes comme le Mahamoudra (Grand sceau), le Dzok Tchen (la Grande perfection), Madhyamaka (Au-delà des extrêmes). Dans la littérature du Mahamoudra, on peut utiliser les mots comme l'état naturel ou l'esprit ordinaire, c.-à-d. l'esprit tel qu'en lui-même.

Tous ces noms ou groupes de mots parlent de la même chose en mettant l'accent sur une des qualités propres. On pourrait aussi utiliser les mots « prajna paramita », la perfection de sagesse qui se fait par étapes et, au terme de ce cheminement de la connaissance transcendante, on arrive à la sagesse qui est la sagesse de la vacuité, du Dharmakaya etc....

Je ne veux pas vous noyer sous beaucoup de mots mais mon propos ici, c'est de vous dire que, lorsque vous entendez tous ces mots différents, ne fractionnez pas. Ne dites pas : « je suis Mahamoudra et pas Dzok Tchen » ou « je suis Madhyamika et pas esprit ordinaire ». Non ! C'est comme décrire une réalisation en prenant différents angles. Chacun a une fonction particulière en termes de base : la vue que l'on a, le chemin que l'on va suivre qui sera influencé par cette vue et la réalisation nous conduira au-delà des définitions et des étiquettes.

Nal, c'est donc la nature originelle éveillée de l'esprit, le Dharmakaya ou la nature de vérité. *Djorwa* signifie atteindre, obtenir. L'idée, c'est une confluence, quelque chose est atteint avec une sorte de rencontre. D'où l'idée de yoga en sanskrit. Le mot indo-européen joug, la pièce de bois qui attelle deux bœufs, participe de la même racine. Confluence, réalisation, obtention, deux choses ne sont plus deux mais ne sont pas une. Il y a une fusion. *Naldjor*, yoga, signifie donc atteindre la nature originelle de l'esprit. Vous voyez bien que ça n'a rien à voir avec le hatha-yoga, les asanas ou les postures. C'est une autre façon d'utiliser le mot yoga. Dans ce contexte, ce n'est pas ce que l'on entend. Le Grand Yoga n'est pas être un grand pratiquant des yogas de l'Inde.

Je voulais insister sur cet aspect du Grand Yoga parce qu'il est en lien avec des questions qui me sont venues à propos du *Guru Yoga*. Qu'est-ce que ce *Guru Yoga* ? Comment est-ce qu'on doit le comprendre et l'intégrer ?

Si on reprend la terminologie que l'on vient de voir, on voit que le mot *yoga* veut dire l'union avec l'état naturel. Le mot *guru* en sanskrit veut dire littéralement ce qui est lourd et saturé de qualités, de richesses, ce qui fait masse.

Il y a très longtemps Khenpo Tsultrim Gyamtso, alors que nous étudions avec lui, a dit à Lama Namgyal : « il faut que tu prennes du poids ! Un gourou maigre, ce n'est pas crédible ! ». C'était une blague. Ce Khenpo a beaucoup de humour mais il y a cette idée d'un *guru* qui est quelque chose d'inamovible, comme le Dharmakaya qu'on ne peut pas pousser de droite et de gauche parce qu'il est vide, donc il n'y a pas de prise ! On ne peut pas attirer le Dharmakaya pour l'utiliser à des fins égocentriques. Il y a une sorte de résistance par le vide. C'est une masse de vide.

En même temps le terme *guru* veut dire saturé, riche. L'image qui me vient, c'est un quatre-quarts breton avec beaucoup d'œufs, de farine, beaucoup de sucre et de beurre ! Quand on appuie dessus, ça sort. Le *guru*, c'est ça, un quatre-quarts du Dharma ! La qualité du Dharma est totalement présente. A l'inverse du quatre-quarts breton qui peut être très indigeste, le *guru* est léger puisque, par essence, il n'est pas une entité. Je parle là du principe du *guru*, je ne parle pas de la personne. Que cela soit dans la Sangha, les aînés ou dans les traditions tibétaines (le lama), il y a eu une personnification de cette qualité. Pour le meilleur et pour le pire, parfois.

Je me souviens qu'une personne avait posé la question à Karmapa : « que dois-je faire lorsque je m'attache à la personne du lama ? ». Il a répondu : « cette personne n'a rien à voir avec vos problèmes. Il n'est pas nécessaire de transférer vos désirs et vos besoins d'un père idéal, d'une mère idéale ou d'un partenaire idéal. Ce sont vos désirs et votre transfert que vous avez à régler en vous-même. Par contre, la personne *guru* doit être l'incarnation des qualités du Dharma ». Dans ses paroles, ses actions et ses pensées, il ou elle est complètement et uniquement en phase avec le Dharma. En quelque sorte, le *guru* est une incarnation de la Bodhicitta, avec une compassion absolue et un discernement complet, intelligence et sagesse. Là, on est en présence d'un trésor. Il convient de se relier à ce trésor qu'il ou elle représente et rend disponible dans notre monde. C'est notre portail d'accès au Dharmakaya qui est notre propre esprit.

Quand je dis « reliez-vous au Dharmakaya », c'est très abstrait mais, par contre, l'humanité qui se tisse entre un disciple et un *guru* participe à la fois du besoin physique de rencontre, d'échange, d'entendre et d'être entendu pour le meilleur ou pour le pire (cela veut être totalement névrotique et créer une co-dépendance) et une fantastique plate-forme de rencontre avec son propre esprit. Si on est assez mûr et qu'on n'est plus dans une quête infantile d'un père qu'on n'a jamais eu, d'une mère qui était absente ou du partenaire idéal qui va combler nos souhaits etc..., on peut alors entrer en relation avec un humain sur la base de la relation humaine qui nous permet d'accéder à notre esprit. Parce que ce n'est pas l'esprit du lama qui est intéressant dans cette affaire mais c'est la façon dont le *guru* devient un vecteur de reconnaissance de sa propre nature éveillée, en quelque sorte en la voyant agir devant nous et en développant une forme d'admiration et de dévotion, pas pour la personne mais pour les qualités du Dharma qu'il ou elle véhicule.

En ce sens, c'était la réponse du Karmapa à la question de cette personne : « c'est envers le Dharma qu'il faut avoir presque une forme d'attachement, d'admiration, de vénération parce que l'on comprend que c'est ce qui va nous conduire à la libération et c'est ce qui va nous apporter progressivement la capacité de libérer les autres ». Pas parce que

nous ne l'avons pas de façon essentielle et ontologique et que cette personne va nous la nommer mais plutôt parce que cette personne va nous aider à nous révéler à nous-même.

Lorsque l'on pratique le Guru Yoga, dans le texte que l'on utilise traditionnellement dans la lignée Kagyu, il y a les six prières ou requêtes du Guru Yoga.

« Précieux Maître, je vous adresse ma prière ».

Maître ou Guru, soyez présent et écoutez ma demande. Quand on demande à quelqu'un d'être à l'écoute, la moindre des choses, c'est que nous soyons nous-même à l'écoute. Là, il y a un engagement, un lien qui se crée. Le canal est ouvert. Le Dharma va pouvoir apparaître.

« Accordez-moi votre bénédiction afin que mon esprit abandonne la saisie d'un soi ».

C'est la base. Si on reste sur son quant-à-soi, je suis là, vous êtes là, on est dans le négoce et l'échange. On ne va pas vers *djorma*, l'union, la convergence. On reste dans sa distance.

« Je vous prie de bien vouloir m'accorder les ondes de bienfait ».

Le mot bénédiction en tibétain est *djin lap*. *Djin* veut dire générosité et *lap*, c'est la vague, l'onde. C'est donc le flot généreux. Je requiers de vous ce flot généreux qui va permettre à mon esprit de comprendre en quoi la fixation égoïste est infondée et toxique. Aidez-moi à prendre conscience de ça. On ne va pas rejeter l'égo. L'égo, c'est « je ». Je, c'est cette personne qui demande. Je, c'est cette personne qui est en chemin. On ne va pas jeter le bébé et l'eau du bain, ce serait ridicule ! « Je » est reconnu pour ce qu'il est, c.-à-d. un ensemble d'agrégats qui est fonctionnel mais qui n'est pas une entité. Je préfère le mot « fixation » au mot « saisie » d'un soi, la fixation d'un soi comme étant une entité autonome, permanente et substantielle. Aidez-moi à passer au-delà de ça. Aidez-moi à voir au travers de cela.

« Accordez-moi votre bénédiction afin que je n'éprouve plus aucun besoin »

On revient sur ce qu'on a vu au début, que je puisse jouir du contentement, de la paix et de l'appréciation. Je me débarrasse de cette fixation égoïste qui crée l'insatisfaction et l'impatience. Lorsque je détends cette fixation égoïste, j'arrive dans cet état où il n'y a pas autre chose à rechercher. C'est l'état de contentement et de stabilité dans lequel l'esprit va pouvoir s'ouvrir. Sa conscience, son intelligence vont pouvoir se détendre et prendre leur pleine place parce que l'esprit est à la maison.

« Accordez-moi votre bénédiction afin que cessent les pensées qui ne participent pas du Dharma ».

Le langage est un peu abrupt. On ne va pas faire une sorte d'écémage des pensées. Ce n'est pas de ça dont il s'agit ici. Les pensées qui ne sont pas du Dharma, ce sont des pensées qui ne sont pas nourries de ce qu'on a vu être l'essence du Dharma qui est le cœur de la Bodhicitta, la bienveillance et l'intelligence. Donc tout ce qui est contraire ou différent de la

l'action, de la parole, de la pensée portées par le désir d'aider autrui, accordez-moi votre bénédiction pour que mon esprit s'en libère. Si mon esprit se libère de ça, il se libère de la fixation égocentrique. Il a trouvé la satisfaction et il s'installe. Tout ça, c'est une préparation à la rencontre avec son esprit. Il s'installe dans la paix, il s'est défait de l'anxiété qui vient du fait d'avoir toujours à gérer des pensées qui n'ont rien à voir avec le cœur du sujet, qui sont superficielles et inutiles.

« Accordez votre bénédiction afin que soit réalisée la nature non-née de l'esprit ».

Là, on passe dans une autre catégorie. On est passé de la préparation du terrain à l'actualisation de la réalisation. La préparation du terrain, c'est se défaire de la fixation égocentrique, que l'on trouve la paix et le contentement et que l'on n'a pas besoin de chercher à l'extérieur quelque chose d'autre qui serait un mieux ou un ailleurs. C'est aussi que toutes les pensées, qui sont liées à ce besoin d'ailleurs et de mieux, se délitent et tombent parce qu'on s'aperçoit qu'elles ne sont pas en phase avec le cœur du Dharma qui est que l'esprit se connaisse et, qu'au travers de cette libération, la bienveillance puisse rayonner et être aidante. C'est le travail des cinq paramitas : l'éthique, la générosité, la patience, la persévérance et la stabilité mentale au travers du calme mental. Sur ce terrain, on peut commencer à cultiver la vision pénétrante. La vision pénétrante, dans le cadre du Mahamoudra (car nous sommes ici dans les pratiques préliminaires du Mahamoudra), c'est de réaliser la nature de l'esprit sous tous ses aspects.

On va donc regarder l'esprit comme base. Est-ce que cet esprit, qui est la base de la manifestation, est vraiment la base de la manifestation ? Est-ce que cet esprit a une résidence, une caractéristique définie ? A-t-il une sorte de permanence, une substantialité ? Plus on regarde cet esprit et plus on voit que la réponse est « non ». L'esprit n'est pas substantiel, ce n'est pas une entité, il n'a pas de résidence.

Dans un second temps, on va regarder la manifestation. C'est ce qu'on appelle la base et l'expression. On va donc regarder l'expression. Il y a deux grandes catégories : les phénomènes que l'on perçoit au travers des sens et puis les pensées, les émotions qui s'élèvent. De la même façon, on va regarder s'ils ont une localisation, une couleur, une forme, une caractéristique immuable et la réponse à tout ça, c'est « non ». Mais, en même temps, ils se manifestent au travers de causes et de conditions. Mais leur essence est vide, que cela soit les phénomènes extérieurs ou les phénomènes intérieurs.

Ensuite on va essayer de relier les deux. Est-ce que la pensée ou l'objet phénoménal est différent de l'esprit qui est la base ? En quoi sont-ils différents ? En quoi sont-ils similaires ? On s'aperçoit que la manifestation prend des formes diverses mais, qu'en essence, elle est indissociable de la vacuité et que cette vacuité est indissociable de la conscience. Donc tout ce qui est perçu est, en fait, une expression de cet esprit qui est l'union de la vacuité et de la conscience. C'est ce qu'on appelle la nature non-née de l'esprit. On dit non-née parce que, pour qu'une entité soit une entité, il faut qu'elle apparaisse, qu'elle ait une naissance. Et si elle a une naissance, elle a une existence et, par conséquent, une cessation. L'esprit n'étant pas une entité, il n'est donc pas né. Il est non né. Il n'est pas soumis à l'existence et n'est pas soumis à la mort ou la disparition du fait de sa vacuité. Mais, en même temps, il est indissociable de la conscience, de la luminosité, de la créativité et de la

compassion, toutes ces qualités qui, elles, apparaissent comme des vagues sur l’océan, au gré des causes et des conditions.

Il y a conscience d’un objet quand il y a un objet. S’il n’y a pas d’objet, il n’y a pas conscience de cet objet. Il y a compassion s’il y a conscience de la souffrance d’autrui, sinon la compassion n’est pas manifestée, elle demeure potentielle.

Ce point particulier de cet ensemble de six vers, c’est une requête pour les vagues de générosité, les grâces qui vont me permettre d’approfondir ma réalisation de la vision pénétrante pour me conduire à ce qui va être la réalisation de la nature de l’esprit.

« Accordez votre bénédiction afin que l’illusion se dissipe d’elle-même ».

L’illusion, c’est la méprise. La méprise se libère d’elle-même lorsque la réalisation de la nature de l’esprit nous fait comprendre que cette différence entre le sujet et l’objet, cette fixation d’un sujet percevant comme une entité, l’objet perçu comme une entité, elle disparaît à la lumière de la sagesse. On n’a pas à la combattre ni à la rejeter puisqu’elle n’a pas de réalité : c’est une méprise ! Et cette illusion va s’auto-dissoudre. La lumière de la sagesse qui naît de la vision pénétrante va dissoudre cette illusion.

« Accordez votre bénédiction afin que la manifestation soit actualisée comme le corps de la réalité ».

Ici, le corps de la réalité nous renvoie au mot Dharmakaya en sanskrit, c.-à-d. arriver à la certitude que toute la manifestation est l’expression de l’esprit et que cet esprit a été vu comme étant l’union de la vacuité et de la conscience et que tous les phénomènes ne sont qu’un jeu illusoire qui s’élèvent du Dharmakaya. Là, on pourra utiliser le mot Dharmadhatu, la sphère de manifestation des phénomènes.

C’est cette réalisation qui permettra, dans l’obtention de l’éveil, de manifester toute l’activité éveillée. En quelque sorte, regardant le plein, on va vers le vide. Regardant le vide, on arrive à cette magnifique manifestation des Terres pures, de l’activité éveillée des Bouddhas etc. Les qualités de l’esprit pourront se déployer au gré des besoins et des aspirations des êtres de façon naturelle, spontanée et sans préconception.

Ce dernier vers est, en fait, le souhait pour la réalisation finale de la nature de l’esprit. Les trois premiers vers sont pour préparer le terrain comme on le ferait pour l’exercice des cinq paramitas. Le cinquième point, c’est pour que notre pratique de la vision pénétrante (*vipassana*) porte ses fruits et que la sagesse innée de l’esprit soit réalisée. Et finalement, on fait le souhait pour les activités éveillées et que la manifestation soit actualisée, c.-à-d. réalisée telle qu’elle est comme étant le jeu, le déploiement illusoire qui s’élève du corps de réalité absolu qu’est le Dharmakaya.

Pour revenir au Grand Yoga, on peut voir, pour notre ligne de pratique de tous les jours, la nécessité de travailler à la libération d’un soi, la libération de la fixation égocentrique par le développement de l’esprit d’éveil et l’exercice des paramitas qui vont nous confronter à la vision de notre égocentrisme et nous permettre de nous en défaire et par la pratique de *vipassana* la nécessité d’approfondir notre relation à l’esprit.

Donc on revient à cette idée de *djorwa* (l'union) et on va se défaire de tout ce qui nous éloignait de cet être profond. Le *guru* nous montre, comme en effet miroir, là où nous sommes en adéquation et là où nous sommes en dissociation. Il nous inspire à constamment continuer à approfondir notre recherche.

Dans la relation au Maître, il y a un élément important : quand il y a une vraie rencontre des esprits, une vraie dévotion, à la fois une confiance de la part du *guru* dans la nature d'éveil du disciple et, de la part du disciple, une admiration pour les qualités du Dharma perçues au travers de la présence du *guru*, une rencontre se fait par moments avec la nature de l'esprit au-delà de la dualité : c'est ce qu'on appelle une rencontre d'esprit à esprit. Comme on parle du même esprit, ce n'est pas une rencontre mais c'est *djorwa*, deux choses qui ne sont plus dissociées mais qui ne sont pas une non plus. Dans cette rencontre, il y a quelque chose qui est un accélérateur de notre réalisation de la nature de l'esprit. Cela peut se passer au cours d'une initiation ou simplement dans les détails de la vie quotidienne quand on est en présence de quelqu'un que l'on considère comme notre source d'inspiration comme la racine de toutes les bénédictions et de toute l'inspiration. On est porté au-delà de notre quotidien. On a l'impression, dans ce moment-là, d'être dans un autre espace-temps. Et puis, après, l'impermanence fait son office : on retourne chez soi et on peut avoir le sentiment d'avoir perdu ce « paradis ». On peut avoir un sentiment de manque et d'attachement et c'est pour cela que la pratique du *Guru Yoga* a été proposée parce qu'elle permet de recréer cette rencontre.

Même si je n'ai pas rencontré le Bouddha Sakyamuni, je peux l'invoquer et le sentir présent par mon admiration pour son Dharma et son exemple de vie. Je peux être à ses pieds et recevoir la même bénédiction que j'aurais pu recevoir si j'avais été en présence de cet être extraordinaire, au moment où il était vivant. On recrée cette présence et ça va nous aider à faire cette fusion, ce retour à l'esprit premier qui se perd dans la fixation dualiste.

Je voudrais conclure par cette phrase dont je ne me souviens plus l'auteur : « contempler son esprit est un acte de dévotion ». Si on regarde son esprit, c'est que l'on voit le Bouddha dans son esprit. On voit sa nature d'éveil. On peut traduire le mot dévotion par admiration. On regarde, avec respect et avec admiration, ce Dharma, c.-à-d. la réalité telle qu'elle est mais aussi le Maître qui l'expose, tel que le Bouddha, à la fois par son être authentique et par sa parole, ces moyens habiles qui nous permettent de faire ce Grand Yoga.

Si on voit qu'au quotidien, régulièrement, on revient à ça et que cette dévotion pour la réalisation de la nature de l'esprit, l'admiration pour le Bouddha et toutes celles et ceux qui représentent et témoignent de ces qualités ainsi que le Dharma, sont présents dans notre esprit, c'est un facteur de stabilité, c'est un témoignage de notre approfondissement de notre pratique du Dharma.