

Vaincre les Klesha

29 Janvier 2022

Première Partie: Par la détermination à préserver les voeux d'éthique.

Exposé

Je voudrais parler des *kleshas* et prendre trois angles d'attaque que j'ai résumés dans le texte qui se trouve sur mon site.

Pourquoi trois angles d'approche du sujet ? Parce que nous sommes tous à des moments différents sur notre chemin spirituel et donc on a des besoins différents. Une chose que l'on peut voir très facilement dans l'enseignement du Bouddha, c'est qu'il ne s'adresse pas aux gens en termes de généralité mais il s'adresse à plein de monde dans leur particularité. Tous les enseignements du Bouddha ont cette spécificité où chacune et chacun peut dire : « là, il parlait pour moi ! ». En réalité, son message est universel mais comme nous, nous entendons ce que nous pouvons entendre à certains moments sur notre chemin spirituel, il nous semble que c'est cela qu'il nous a dit. Cette spécificité ne vient pas de la part du Bouddha mais à notre capacité à capter un fragment de son message. C'est important parce que c'est ce qui nous a touchés. C'est comme, en homéopathie, on va trouver le remède qui correspond à notre problème personnel.

Je propose donc trois approches parce que nous sommes à des moments différents de notre vie et parce que nous avons des besoins différents. Il n'y a pas de degrés de valeur d'une approche par rapport à l'autre : ce sont simplement des moments différents. On peut les voir comme des outils qui sont appropriés à un certain moment et qui peuvent évoluer dans le temps au fur et à mesure que nous évoluons.

C'est important de bien comprendre cela parce que souvent, au cours des centaines et centaines d'entretiens que j'ai eus avec des personnes qui sont sérieusement engagées sur la voie, on arrive à un moment, après dix ans, quinze ans, vingt ans de pratique, où on a le sentiment qu'il faut passer à autre chose, changer, qu'on ne peut plus rester sur une méthodologie qui a bien fonctionné mais qui, à présent, nous semble un peu redondante ou répétitive et il y a une peur de trahir le Dharma. On n'écoute pas ce besoin, cette nécessité de voir la méthodologie évoluer. On a peur, en quelque sorte, de mal faire. C'est important de comprendre que nous grandissons, que nous évoluons et que notre relation au Dharma et la forme que ce Dharma a pour nous ont changé. C'est pour cela que j'ai voulu avoir ces trois angles d'approche.

Bien sûr, je n'ai pas l'ambition de couvrir tout le terrain en une seule session. On va peut-être le faire en deux ou trois sessions. Aujourd'hui, on va regarder le premier angle d'attaque parce qu'en fait, ce sont les fondations.

Premier angle d'attaque : Comment est-ce qu'on s'attaque aux *kleshas* ?

On s'attaque aux *kleshas* par la détermination à préserver les vœux éthiques. Dans les enseignements du Bouddha, quand on parle des trois entraînements, on commence par l'éthique. Ensuite (ou simultanément) on cultive, la vigilance, l'attention, la conscience au travers de la méditation et cela va donner un terrain pour que le discernement commence à se faire parce qu'on a évacué ce qui faisait obstacle.

Qu'est-ce que l'éthique ? Je pense que ça commence par une prise de conscience de là où nous sommes. Si on regarde les enseignement fondateurs du Bouddha comme les Quatre vérités des êtres nobles, la première est la prise de conscience et l'acceptation du fait que nous sommes dans un système contraignant, à cause des habitudes, des émotions perturbatrices (les *kleshas*), des répercussions des actes antérieurs et de l'ignorance de ce qu'est la réalité profonde de l'esprit. Donc, comprenant que nous sommes prisonniers et comprenant les limites de la souffrance inhérente à cette contrainte, il y a en nous une aspiration à la liberté. C'est une réaction naturelle et saine.

Tant qu'on n'a pas atteint ce point, tant qu'on n'a pas compris combien nous étions prisonniers de notre propre ignorance et de notre propre méprise, on va attribuer nos problèmes à autrui. On va passer beaucoup de temps à essayer de se justifier et faire en sorte que notre cas soit examiné avec sympathie, que les torts soient réparés, et qu'on puisse vivre enfin heureux. Cette attitude d'exporter le problème conduit à davantage d'émotions conflictuelles, à davantage de conflits et davantage de problèmes puisqu'il y aura des répercussions. La stratégie « tout le monde est responsable de mon mal-être » n'est pas une bonne stratégie. Les gens peuvent participer à mon mal-être mais ils ne sont que les catalyseurs d'une difficulté qui préexiste, d'une situation qui favorise l'émergence de telle ou telle réaction dans le contexte de telle ou telle interaction. Je ne suis pas en train de dire que nous sommes la cause de la souffrance du monde et que le monde est rempli de bisounours mais vouloir projeter à l'extérieur la cause première de notre mal-être est une stratégie futile qui ne conduit à rien si ce n'est à une aggravation de la situation et davantage de misère tant pour nous que pour les autres. C'est ce qu'on a fait depuis des temps sans commencement : on a fait en sorte de se libérer de ce qui nous pèse et ce qui nous pèse est à l'extérieur. Ce qui nous enferme et nous aliène est à l'extérieur.

Il faut arriver à voir que, dans sa vie, on a fait ça depuis des temps sans commencement et que ça ne marche pas. Quelle est l'alternative ? Ce n'est pas de se dire « je suis responsable de tout ». L'alternative est de voir de quelle manière cette situation arrive à ce qu'elle est et sur quelles bases. C'est la deuxième des Quatre nobles vérités qui est : d'où provient le mal-être ? A partir du moment où on commence à entrevoir les schémas de production du mal-être, on commence à comprendre l'interaction, l'interdépendance et l'impermanence des choses, alors on entrevoit la possibilité d'une transformation de cette situation. On se sent plus libre bien que contraint mais il y a une forme d'ouverture qui apparaît à notre intelligence. C'est la troisième des Quatre nobles vérités, la possibilité d'une libération. Ensuite, ce qu'il va s'agir de faire, et c'est la quatrième des Quatre nobles vérités, c'est de suivre ce chemin de libération.

Le point de départ du chemin vers l'éveil, c'est le moment où on évalue la réalité de la souffrance et où on abandonne l'effort constant de la nier en une quête sans fin de l'objet idéal. C'est la citation que j'ai prise. Évaluer la réalité de la souffrance : quelle est-elle ? D'où provient-elle ? Comment a-t-elle été créée ? Comment est-ce qu'on peut s'en libérer ? La chose importante est d'abandonner l'effort constant de la nier, ce qu'on a fait depuis la nuit des temps : « ce problème n'existe pas ». Et pour nier ce problème parce qu'on ne sait pas comment le gérer ou on ne sait pas quoi en faire, on part à la recherche de son contraire, c'est-à-dire ce qui serait de l'ordre de l'aise, de la satisfaction ou du plaisir. Comme on est sous l'influence de la méprise et de la confusion avec l'ignorance, cet objet qui nous apparaît comme un objet de désir va se révéler décevant. Comme on est déçu, et pour ne pas accepter la confrontation avec la réalité de la situation, on va aller chercher un autre objet, etc... Et on va courir derrière ses propres chimères sans pour autant résoudre le problème intérieur.

A l'époque où je réfléchissais sur ce sujet, j'écoutais un cours du philosophe André Comte-Sponville. Il a pris une citation de Schopenhauer qu'il décrit comme le philosophe le plus « joyeux » de l'ensemble de la philosophie : « la vie oscille comme un pendule, d'avant en arrière, entre la douleur et l'ennui ». Quand on a lu ça, on peut se dire : « ça va beaucoup mieux, merci Schopenhauer ! ». Il décrit la souffrance comme étant le fond de l'existence humaine. Je trouve que ce « triste » philosophe, s'approchait de la constatation que le Bouddha avait faite. « Ces souffrances d'exister proviennent du fait que l'homme, cette machine à désirer, est sans cesse déçu de ses satisfactions. Dès qu'un désir est satisfait, viennent d'autres désirs qu'il faudra bien accomplir. C'est la volonté de vivre, l'instinct, autrement dit, qui nous fait désirer » (pour rappel, dans le bouddhisme, le monde dans lequel nous vivons est appelé le monde du désir). « C'est la force motrice, c'est ce qui nous propulse en avant. Mais dès que l'on tue en nous le désir, c'est l'ennui qui pointe, le vide du cœur. Ainsi l'homme est déchiré entre cette double menace, ce qui constitue une source certaine de son malheur ». Comte-Sponville exprimait ça très bien : il y a l'objet du désir, il y a le désir et le désir apporte la souffrance.

Guendune Rimpoché nous disait : « il y a des choses que vous aimez et des choses que vous n'aimez pas. Les choses que vous aimez vous n'arrivez pas toujours à les avoir, donc vous êtes déçus. Quand vous les avez, comme tout est impermanent, elles s'évaporent et donc vous êtes déçus. Puis, il y a les choses que vous n'aimez pas. Si vous êtes intelligents, vous allez peut-être arriver à les éviter mais si les causes et les conditions ont été créées, ça ne sera pas toujours le cas. Si vous arrivez à les éviter, vous vous sentez un peu soulagés mais très rapidement il y a une sorte d'angoisse qui s'élève et on a peur que cela revienne et quand on ne peut pas les éviter, alors on est écrasé et il y a de la souffrance, évidemment ! ». Avec son explication en deux points (ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas), il se rapprochait de Schopenhauer, et réciproquement.

Il y a le désir et il y a la souffrance qui est liée au désir. On peut penser qu'il suffit de se défaire du désir. Lorsqu'on a accompli le désir, le désir disparaît et comme il n'y a plus de désir, il n'y a plus d'excitation et donc, selon Schopenhauer, il y a l'ennui. On a décidé d'avoir une vie sans désirs et on a une vie ennuyeuse. Le choix est entre le désir que l'on ne peut satisfaire et l'ennui qui est rébarbatif. Le point de départ, c'est ça. Il est important de voir que tous les jeux que l'on est amené à jouer sont sur cette base biaisée qui vient d'une ignorance fondamentale et qui vient aussi de la réaction due à certaines habitudes face à certaines

situations. Tout cela conduit à un enchaînement de causes et d'effets et vers davantage de souffrance.

« Et on oscille comme un pendule d'avant en arrière entre la douleur et l'envie ».

Ce n'est pas très attrayant, tout ça et si j'étais un « vendeur » pour le Bouddhisme, ce n'est pas par là que je commencerais ! Comme je n'ai rien à vendre, si cela vous intéresse, c'est fantastique et si cela ne vous intéresse pas, c'est votre vie. Il y a une constatation que tout le monde peut faire : ça ne fonctionne pas ! Mais plutôt que de l'avouer et de l'accepter et plutôt que de se demander quelle pourrait être la stratégie intéressante et libérante, on fait du bruit et on continue à faire tourner la machine à consommation. On part vers d'autres objets, d'autres désirs et on revient sans arrêt au même endroit.

J'ai entendu l'acteur américain Jim Carey qui est, en ce moment, dans une crise mystique un peu folle mais intéressante. Il disait « je souhaite profondément que tous les gens deviennent riches, aussi riches qu'ils souhaitent l'être pour qu'ils puissent enfin se rendre compte que ce n'est pas ça qui amène le bonheur ». Tant qu'il y a l'illusion d'un résultat qui serait merveilleux, il y a l'aliénation.

Les gens qui jouent au loto ne jouent pas pour gagner parce que, si on regarde les probabilités de gagner au loto, on a autant de probabilité de mourir électrocuté par la foudre en sortant de son appartement ! Ils jouent donc pour la possibilité de gagner. On joue pour le désir et on peut s'autoriser toutes sortes de fantasmes sur ce que l'on ferait si on avait deux cents millions. On joue pour le désir, on ne joue pas pour l'obtention. En fait, la plupart des gens qui gagnent au loto ont une vie très misérable après ça. D'ailleurs, la Française des Jeux a installé une cellule psychologique pour aider les gagnants. Après avoir gagné, ils font une formation pour savoir comment gérer son argent sans devenir fous.

« La vie oscille, comme un pendule, d'avant en arrière entre la douleur et l'ennui ». « Oui, j'accepte enfin de voir cette réalité ! ». C'est le point de départ. Tout le chemin vers l'éveil sera faussé si on n'a pas fait cette première prise de conscience. Et même le Dharma pourra être utilisé comme objet de plaisir : on aura envie de quelque chose et le Dharma aura été récupéré par notre névrose fondamentale.

Après la prise de conscience, on va se poser la question : quelle est la base d'où s'élève cette problématique ? Tout d'abord, elle s'élève de l'ignorance. L'ignorance, ce n'est pas le fait de ne pas savoir lire ou écrire ou d'être idiot mais c'est le fait de ne pas appréhender la réalité de la situation. Je suis ignorant de la réalité profonde de la nature de l'esprit et de la manifestation. Et sur la base de cette ignorance, il y a différentes formes d'attachement ou fixation qui s'élèvent. Vasubandhu, dans un texte qui s'appelle « la Trentaine » (il s'agit de trente quatrains), dit qu'il y a quatre voiles qui nous affectent en permanence. Le premier est la vue du soi, c'est-à-dire comment on considère le soi : c'est le *Da Ta* (*da*, le soi et *ta* la vue). Le deuxième est le *Da Mong* (*da*, le soi et *mong*, la méprise). On pense qu'il y a un soi tout d'abord et ensuite, on a une méprise quant à ce qu'est ce soi. Le troisième, c'est *Da Gyal* (*da*, le soi et *gyal*, l'orgueil). Je suis le centre du monde puisque c'est de mon point de vue que le monde est conçu et vu. Donc je suis au centre de la perception et ça nous donne le

sentiment d'une prééminence. Et finalement, *Da Shak* (*da* le soi et *shak*, la fixation ou l'attachement). C'est l'ultra-chérissement de ce soi qui est central et important.

Selon Vasubandhu, ce sont les quatre facteurs qui créent un voile qui nous empêchent de comprendre la nature de la réalité, de la nature de l'esprit et celle de la relation qu'on a au monde. Sur la base de ces quatre voiles, tout le reste va s'élever. Parce qu'il y a un moi, ce moi pense qu'il est distinct de ce qui n'est pas moi, c'est-à-dire l'autre. Puisqu'il y a opposition entre un sujet et un objet, il y a un fossé qui se creuse entre les deux et dans ce fossé vont s'élever les *kleshas* : j'aime, je n'aime pas, je n'y comprends rien.

Dans cet espace, sur la base de ces afflictions mentales, toutes sortes d'intentions et ensuite toutes sortes d'actions verbales et physiques vont s'élever pour obtenir ce que ce moi perçoit comme étant son dû, parce que nourri de *Da Gyal*, l'orgueil de ce moi. Le mot *gyal* en tibétain veut dire victorieux. Il y a l'idée d'être au-dessus de la mêlée, différent et supérieur. La confusion, c'est « on est différent » et sur la base de cette confusion et de cette différence, « on est supérieur ». Comme on est supérieur et que notre bien-être nous importe primordialement, il y a cette fixation sur le soi et ce chérissement excessif. Ce qui fait que, ayant ce droit fondamental d'être heureux, cela peut se faire même aux dépens des autres. On pense qu'on le mérite et que c'est un droit inaliénable !

Cette brume-là fait que l'on ne peut pas percevoir la situation et, de plus, elle nous pousse à agir pour faire en sorte que ce droit inaliénable d'être heureux face à l'autre soit comblé et que l'on puisse avoir ce qui nous revient. Si cela ne peut pas se faire, c'est parce que les autres nous en empêchent. Un jour, on a demandé à une petite fille : « qu'est-ce qu'un égoïste ? ». Elle a répondu : « c'est quelqu'un qui ne pense pas à moi ». Et nous, nous pensons et nous réagissons de cette façon. Ce n'est pas quelque chose d'agréable à regarder et à s'y confronter. On va être dans une sorte de déni de cette réalité. On va donc prendre conscience de ça parce que ça ouvre des pistes.

La première forme de voile qu'est **la vue du soi** doit être corrigée, tout d'abord par l'étude des cinq agrégats ou *skandhas*. On pratique, par exemple, la méditation où on place l'attention sur les différents aspects de ce qui nous semble être le soi : la physicalité, les sensations, les émotions, les formations mentales et les consciences. Au travers de la méditation et sur la base de la compréhension de ces cinq agrégats, le mythe d'un soi autonome, permanent, indépendant est exposé comme étant faux. On va progressivement obtenir la compréhension et la correction de ce premier voile.

Ensuite on a **la confusion du soi**. Le soi va se penser supérieur parce qu'il se croit autonome et différent. On va le regarder au travers de l'interdépendance et, comme le disait Thich Nhat Hanh qui vient de nous quitter, on va voir que « nous sommes faits d'éléments de non-soi ». Le soi est fait de non-soi, c.-à-d. des éléments qui constituent notre corps (eau, terre, feu, air, espace). Il y a plus en nous de non-soi que de soi. Donc la confusion qui s'élève sur la base de l'ignorance va être remédiée par la réflexion sur, par exemple, les douze liens de production interdépendante ou comment ce soi est une collection de non-soi qui, dans leur interdépendance, donnent le sentiment d'un soi homogène et autonome. Cette confusion va être libérée par ça, d'où la nécessité de bien comprendre ce que sont les cinq *skandhas* et les douze liens de production interdépendante.

Ensuite le troisième volet, selon Vasubandhu, est *Da Gyal*, l'**arrogance** qui est presque inhérente à la conscience d'un soi (arrogance dans le sens d'être supérieur et d'être le centre du monde). Avec la réflexion sur l'interdépendance, on voit que nous ne sommes pas une île mais nous sommes plutôt un nœud dans un tissu de fils qui s'interpénètrent. On voit que nous avons une position importante et utile mais elle peut être aussi néfaste. En tout cas, elle n'est pas prééminente. Cette tendance habituelle à considérer que, puisque je vois les choses de mon point de vue, ce point de vue est juste et important donc supérieur, va se dissoudre parce qu'on vit dans la conscience de l'interdépendance.

Lorsqu'on est dans la conscience de l'interdépendance, le quatrième obstacle qui est *Da Sba*, la fixation sur la nécessité de satisfaction et de sécurité de soi, va s'estomper parce que l'on comprend que le bien-être de l'un est accompli par le bien-être collectif et que chaque effort qui tend vers le bienfait personnel a une réverbération négative. On comprend que c'est seulement par la participation bienveillante, aimante, équanime au tissu relationnel que le bienfait d'autrui et, par conséquent, mon bienfait personnel seront accomplis. Aussi longtemps que l'on recherche un bienfait personnel, on reste dans la confusion du soi. On se sent supérieur et on reste dans l'arrogance du soi et on conçoit faussement le soi et on reste dans le premier obstacle, c.-à-d. la vue erronée du soi. Ça, c'est la stratégie.

Comment est-ce que l'on va faire ? Comment est-ce qu'on s'y prend de façon pratique ?

Premièrement, c'est la vue. On va y réfléchir sérieusement jusqu'au moment où on va dire « c'est vrai ! Je comprends que c'est cette ignorance fondamentale de la réalité qui donne naissance à la vue d'un soi autonome, qui le dissocie du reste, qui le rend imbu de lui-même et qui lui donne le sentiment qu'il a tous les droits et que tout ça, c'est la machine à misère. C'est ça qui crée la souffrance aussi bien pour nous que pour les autres ». Puisque tout est interdépendant, ce qui crée la misère pour nous la crée pour les autres et celle qui crée celle d'autrui crée la nôtre. Donc on arrive à cette prise de conscience et c'est le moment où l'on va pouvoir commencer à faire le travail.

Deuxièmement, on va s'appuyer sur les vœux du refuge et les vœux de libération individuelle pour défaire les habitudes toxiques tout en nourrissant la spirale vertueuse menant à l'éveil. Le refuge devient quelque chose de profond et de sincère lorsqu'on a pleinement expérimenté et qu'on est d'accord avec la première des Quatre vérités des êtres nobles. On a vraiment compris, au cœur de notre esprit qu'il y a ce problème, qu'il n'est pas insurmontable, qu'on a besoin de le prendre à bras le corps et de travailler avec, sans faiblir. Il y a en nous cette aspiration à la liberté qui s'élève. Dans un premier temps, cela peut être une aspiration personnelle à la liberté personnelle. Cette aspiration à la libération personnelle ne se fait pas aux dépens d'autrui. Ce n'est pas une volonté à se satisfaire ordinaire. Ma liberté n'a pas de conséquences fâcheuses sur autrui. On peut commencer, donc, par une aspiration personnelle à la libération.

On se donne alors une direction, un cap. C'est l'éveil. L'éveil qui prend les traits du Bouddha parce que ça personifie quelque chose qui pourrait rester très abstrait. On peut penser à la vie du Bouddha, aux douze actes qui l'amènent à l'éveil et au-delà et y trouver là une source d'inspiration. Le Bouddha, éveil et enseignant, devient à la fois un but et une

modalité. Le Bouddha-éveil est un but et le Bouddha-enseignant est une modalité. Je vais donc dans la direction de la libération.

Quand on prend les vœux de refuge, il y a des engagements qui sont afférents. En particulier, le vœu de refuge en le **Bouddha** qui est de ne pas prendre refuge dans des voies secondaires. Cela veut dire que je vais travailler dans la perspective de l'éveil en étant vraiment sur le cœur du sujet. Les refuges parallèles et secondaires, ce sont les abris temporaires que l'on peut parfois prendre : par exemple, nos parents quand on est un enfant ou notre famille. Il n'y a aucun problème dans ça mais ils ne peuvent pas apporter plus que ce qu'ils ont, par conséquent ce ne sont pas des refuges définitifs. On ne peut pas penser que, dans ce refuge provisoire, on va aller vers la libération pleine et complète. Parfois on prend aussi des refuges de côté parce que la tâche centrale, qui est d'aller vers l'éveil, nous apparaît comme trop lourde et trop difficile et que, si on pouvait trouver quelque chose sensiblement similaire pour moins cher, on irait plutôt dans cette direction. On fait un deal mais ça ne fonctionne pas et, à un moment ou un autre, il faut revenir sur la trace centrale.

Ensuite, il y a le second aspect du refuge sur lequel on va s'appuyer : le refuge veut dire un sanctuaire, c.-à-d. un endroit où on peut œuvrer, inspiré par la sérénité, l'intelligence, soutenu par des êtres qui sont dévoués à notre éveil. Il y a un sentiment de protection. On est à la fois protégé du monde et de nous-mêmes dans ce cadre sain dans lequel on se place. Donc le deuxième aspect, c'est le **Dharma** : la compréhension intellectuelle au travers des textes et c'est une étape vraiment nécessaire. Pour bien comprendre les quatre voiles, il faut comprendre ce qu'ils ne sont pas. Donc pour comprendre ce qu'est le soi et éviter la confusion, il faut bien comprendre ce que sont les *skandhas*, par exemple, ce que sont les douze liens d'interdépendance etc. Il y a une sorte de bagage intellectuel fondamental qu'il faut bien maîtriser.

On ne va pas passer sa vie à étudier ! Il faudra bien aussi la partie méditation, la partie expérience personnelle dans le vécu, c'est clair ! Mais il y a quand même quelques éléments fondamentaux que tout le monde doit vraiment éclairer. C'est l'aspect scripturaire du Dharma.

Et puis, il y a le second aspect du Dharma qui est le Dharma de réalisation, c'est-à-dire ce qui vient de notre effort personnel et de notre réalisation. C'est ce qui est vraiment libérant. Le Dharma scripturaire facilite la compréhension et va faciliter l'expérience. Mais c'est l'expérience qui libère, ce n'est pas le savoir intellectuel. Le savoir intellectuel peut disparaître : on vieillit, on perd notre mémoire et tout le savoir qui a été acquis est parti. Mais si on a cultivé en même temps l'expérience, ce vécu restera quand bien même le cerveau avec l'âge est devenu un peu défaillant. L'aspect de réalisation ne peut pas apparaître spontanément sans qu'il y ait eu un travail préliminaire qui passe par l'outil intellectuel. Si la réalisation pouvait apparaître spontanément, elle l'aurait déjà fait !

Le troisième aspect du refuge, c'est la **Sangha**, la communauté des hommes et des femmes d'expérience et de bonne volonté qui sont engagés sur la voie, comme nous, mais qui ont un peu plus d'expérience. Ils aident les cadets. Ils prennent soin de nos balbutiements sur la voie vers l'éveil. Aussi longtemps que l'on aura ce besoin, ne serait-ce que pour accéder au Dharma, puisqu'elle est la gardienne du Dharma et qu'elle fait en sorte

que les enseignements restent vivants (les textes et l'expérience), cette Sangha nous propose un appui pour que l'on puisse faire notre chemin.

Ça, c'est la base. Ce sont nos fondations.

Si on revient brièvement sur les quatre voiles que décrit Vasubandhu, on voit qu'ils sont devenus une base toxique qui génère la souffrance. Ces voiles sont infondés parce qu'ils ne sont pas vrais mais, du fait de la confusion, ils nous apparaissent comme une base valide. Tout ce que l'on va faire pour avoir ce bonheur que ce soi pense, dans son arrogance, avoir le droit d'obtenir, toute cette quête dépend de cette base et on ne va pas la remettre en question. Et c'est là le grand drame ! On est dans une sorte de syndrome de Stockholm où on est pris en otage par ces quatre voiles et on est tombé amoureux de ces quatre voiles ! Il nous semble que mieux vaut ça que rien. Il y a une forme d'attachement à ce qui nous fait souffrir parce que cela porte, quelque part, la promesse (frauduleuse!) d'une satisfaction. C'est comme ça que le samsara perdure.

Si le samsara (l'existence conditionnée) était de façon évidente une source de souffrance, tout le monde l'aurait quitté depuis longtemps mais comme il fournit une forme de base à notre existence et qu'il y a la promesse d'un meilleur et d'un mieux demain, on n'abandonne pas cette situation. C'est là où le refuge est un pas courageux parce qu'on se dit : « je veux quitter ce système aliénant et source de souffrance et je vais aller vers quelque chose qui sera l'inverse et qui sera discernement, bienveillance et liberté. Mais je ne sais pas encore comment ça va être, comment ça va se faire et donc, là, il y a un moment de choix qui est important ». Est-ce qu'on reste dans l'habitude ? Ou est-ce qu'on saute le pas, quelque part, vers l'inconnu ? C'est ce qui se joue au moment du refuge.

Une fois qu'on a fait cet engagement, que cela soit en son cœur devant le Bouddha ou bien au cours d'une cérémonie organisée par la Sangha, peu importe, à partir du moment où on a pris ce vœu solennel, on va s'attacher à le suivre. Le mot tibétain pour vœu, est *Dompa*, c'est ce qui lie, c'est l'engagement formel. Par la parole, on s'est engagé à quelque chose qui nous lie. C'est, en quelque sorte, comme un garde-fou. Cela nous protège de notre propre folie qui nous pousserait à aller dans le fossé. Il y a peut-être là un sentiment de contrainte. Cette contrainte n'est que la réaction à la confrontation entre l'élan nouveau et l'habitude. Il y a confrontation et ça fait des étincelles ! Comme notre aspiration est encore balbutiante et que l'habitude est bien ancrée, quand bien même elle est totalement infondée (elle a une réalité profonde en nous qui est presque inconsciente), il va être difficile d'éviter les moments de découragements et de doute. D'où la nécessité de s'engager avec détermination par la prise formelle de vœux.

Pour faciliter cet apprentissage et cette transformation, on peut s'appuyer sur les vœux de libération individuelle, *Pratimoksha*. *Moksha*, c'est la libération et *pratik*, c'est l'individu, la personne. C'est un schéma de libération individuelle dans ce sens qu'il nous conduit à notre libération personnelle par notre propre effort. C'est une démarche personnelle.

Ces vœux, on peut prendre de façon implicite ou explicite. Si on s'engage sur la voie vers l'éveil en s'appuyant sur le Dharma, avec l'aide de la Sangha, il est entendu que l'on ne va pas simultanément nourrir les *kleshas*, ne pas les contrôler et s'en défaire : on va faire

l'inverse et adopter la spirale vertueuse. C'est entendu. Mais parfois on n'entend pas bien. Donc, de façon explicite, on va prendre les vœux qui consistent à préserver la vie, à être honnête, à être franc, à avoir une vie sexuelle qui ne soit pas nuisible et éviter le perdre la contrôle de l'esprit en ayant recours à toutes sortes d'intoxicants.

Il y a cinq vœux, cinq préceptes de base qui vont nous permettre de mener une vie beaucoup plus saine que précédemment mais qui, en même temps, vont se frotter au garde-fou en permanence. Quand on commence à réfléchir sur ce que veut dire « préserver la vie », « être honnête », « être franc », « ne pas s'enfuir dans l'inconscience lorsque le réel est trop lourd », « avoir une vie sexuelle qui soit basée sur le respect et l'amour et non pas l'appropriation et l'humiliation », il y a énormément de questions qui vont se poser dans notre quotidien. Et il y aura énormément d'ajustements nécessaires à faire. C'est là tout le but du chemin : l'ajustement. Progressivement, par étapes, on va se défaire de ses afflictions.

Je reviens un peu sur le terme : « affliction mentale » (en sanskrit, *klesha*, en tibétain *nyeen mong*). On retrouve le *mong* que j'avais cité précédemment en parlant de *da mong*, la confusion du soi. *Mong*, c'est la confusion la méprise et *nyeen* est l'impératif du verbe *nyen* qui signifie : *écouter ou obéir*. *Nyeen* a également un homophone qui signifie *la folie*. On peut jouer avec les mots et traduire ce terme comme la confusion, la méprise nous pousse vers des actes inconsidérés et des attitudes folles. J'évoquais rapidement le « j'aime, je n'aime pas, je n'y comprends rien ». « J'aime », c'est la fixation sur ce qui est plaisant, il y a une sorte de désir obsessif à attirer à soi ce qui est plaisant. Et on voit bien que l'enchaînement va nous conduire au conflit avec autrui. Il va y avoir la jalousie, la possessivité etc. On va décliner cette fixation en de nombreux « sous-produits » qui seront tous cause de souffrance à la fois en soi et pour les autres parce que s'ils sont réprimés, cela va créer de la frustration et s'ils sont exprimés cela crée de la souffrance chez les gens qui nous côtoient. *Nyeen mong (kleshas)*, c'est obéir à la confusion qui nous intoxique et qui nous rend fous.

Quand on comprend que c'est une confusion et qu'elle rend fou, que cette folie apporte la souffrance alors même qu'on souhaitait le plaisir et la satisfaction, on s'aperçoit que ce jeu est biaisé, que le samsara est conditionné et là, il y a un désir (renonciation) de se libérer de ça. L'inverse, c'est le rejet. Le désir, c'est amener à soi ce qui est plaisant. Le rejet, c'est de repousser ce qui est déplaisant. On est toujours sur la confusion du soi qui divise et on rejette avec violence et agression ce qui, apparemment, va nous séparer de ce qui serait plaisant et que l'on désire. Le troisième élément, c'est la confusion elle-même qui est la base des deux autres poisons.

Voilà les trois poisons ou intoxicants classiques.

On peut ajouter l'orgueil et la jalousie. Classiquement, on parle des cinq poisons. Quand on étudie les cinq *skandhas* et qu'on regarde de près la section qui parle des 51 facteurs mentaux, on va voir un déploiement de ces émotions fondamentales en 26 émotions perturbatrices, négatives et toxiques. Ce sont des déclinaisons, en quelque sorte. Mais pour faire simple, il est important de se souvenir des trois premiers parce que le travail va être d'en prendre conscience et de les discerner dès qu'ils s'élèvent et de ne pas se laisser emporter. On ne va pas se laisser emporter parce qu'on va faire un effort conscient de cultiver l'inverse.

Lorsqu'on voit pointer la fixation sur le « plaisir à moi », on va développer la générosité. On ne va pas frontalement s'attaquer à ce désir en disant : « pas bien, pas beau, il ne faut pas !!! ». Cela peut marcher un peu mais pas très longtemps parce que le désir, par définition, est beaucoup plus sexy que mon envie d'y résister ... Prenons l'habitude consummatrice, par exemple. « Non, je n'ai pas besoin d'une paire de chaussures supplémentaire ». Après, il y a d'énormes discussions sur le fait qu'on ne peut pas toujours porter les mêmes chaussures avec les mêmes vêtements. Moi, ce n'est pas les chaussures : c'est plutôt les livres. Chacun a son truc. Il est beaucoup plus facile d'avoir une attitude positive qu'une attitude simplement passive de refus. Une attitude positive serait de se dire : « puissent tous les êtres avoir des chaussures ou une bibliothèque pour pouvoir lire des livres ». On modifie ainsi la circulation de nos intentions et, à l'inverse, on développe la générosité. Quand on voit qu'on a une fixation, on donne.

En Asie, et en particulier au Japon, il ne faut jamais féliciter quelqu'un parce qu'il a une belle cravate parce que, dans sa culture, il est obligé de vous la donner. On peut trouver cela excessif mais je pense que le Bouddhisme a fait son chemin là-dedans parce que, si on me dit que ma cravate me va très bien, cela va devenir une fixation. Pour faire contre mesure, je la donne. C'est un réflexe qu'on peut avoir assez facilement. La première des qualités, c'est la générosité.

Dans un dialogue avec le Bouddha, une personne lui demande : « mais pourquoi est-ce que je suis toujours pauvre ? ». Le Bouddha lui répond « parce que tu ne sais pas être généreux. Tu as un esprit de misère qui n'est pas généreux ». L'homme répond : « mais je n'ai rien, je ne peux pas donner ! ». Et le Bouddha dit : « tu peux donner avec le corps, la parole et avec l'esprit. Tu peux avoir une intention généreuse quand bien même tu n'as rien matériellement à donner. Tu peux sourire, donner une parole douce et avec ton corps tu peux aider : ça ne coûte rien. Tu n'a pas besoin d'être riche pour être généreux ». La générosité, par petites touches, humblement, va nous aider à évoluer. C'est le remède à la fixation.

Le deuxième poison, c'est le rejet, l'exclusion, l'ostracisme, la xénophobie, c'est-à-dire la peur de ce qui est étrange. Le réflexe naturel, c'est de rejeter et on va justifier pourquoi on rejette. C'est toujours quelque chose de terrible et il faut s'en défaire. Quel est le remède ? Le remède, c'est l'inclusion. Par exemple, face à des étrangers : « nous sommes tous des humains, nous sommes tous en apprentissage et c'est dans l'interdépendance et la fraternité que l'on va suggérer que le meilleur de chacun apparaisse. Ce n'est pas dans l'exclusion, c'est dans l'inclusion. Il est important d'avoir une pensée inclusive, une pensée et une parole qui comprennent et qui abondent dans ce sens de l'inclusion. Il peut y avoir un engagement physique dans l'inclusion quand cela est possible. On est toujours dans le raisonnable. On est dans un apprentissage progressif et non pas dans un arrachement : l'arrachement porte en lui la résistance et donc le contrecoup. On n'avance pas violemment, on avance par petites touches.

Le troisième poison est le fait que l'on ne pense pas clairement. On est confus. L'étude, la réflexion, la discussion avec des gens d'expérience vont être importants. La transformation, c'est de sortir de ses dogmes figés dans lesquels nous sommes prisonniers et qui nous interdisent d'aller vers une forme de compréhension qui serait un peu étrangère à

ce qui est mon savoir actuel, mes habitudes, mes connaissances parce que cela risquerait peut-être de mettre en danger mes certitudes actuelles. Il est bon d'avoir le courage de sortir de son dogmatisme pour pouvoir entendre d'autres voix. On va élargir notre façon de penser par la relation et le contact avec d'autres formes de pensées et d'autres façons de voir. Ça se passe à tous les niveaux, ce dogmatisme, puisque je suis au centre de toutes mes observations. On pense : « ma façon de voir est correcte et supérieure » (c'est le voile de l'arrogance du soi né de la confusion du soi). Lorsque les individus s'amalgament, ils forment des groupes. On peut retrouver cela au niveau des partis politiques et aussi au niveau des religions. Les religions ne sont pas exclues du risque de dogmatisme.

Quand on est pétri de ces peurs-là, on reste dans ses dogmes et on ne veut pas évaluer ni leur justesse ni leur fausseté. C'est pour cela qu'il est important de sortir de ce cadre et ouvrir sa compréhension à d'autres cadres, d'autres disciplines ou cultures. On ne perd pas son cadre : on l'enrichit !

Donc la fixation (l'attachement) est remédiée par la générosité. La colère qui naît de l'exclusion est remédiée par l'inclusion. La confusion, qui naît du dogmatisme dans lequel on s'est enfoncé, sera remédiée par l'ouverture et la rencontre avec d'autres façons de penser et de voir. Cela va nous permettre de valider ce qui est valide et d'invalider ce qui est invalide. Tout le reste va ensuite découler de cette attitude générale. Une fois qu'on a compris le mécanisme central, on peut l'appliquer à toute chose ; préserver la vie, être honnête, être franc. On comprend pourquoi ce sont des valeurs morales importantes. C'est s'attaquer directement à ces quatre voiles que Vasubandhu a décrits. Toute action qui porte atteinte à la vie d'autrui naît de ces quatre voiles. Le fait d'être malhonnête, de prendre ce qui ne nous est pas donné, tordre la réalité (mentir), tout ça naît de ces quatre voiles fondamentaux. A chaque fois qu'on est confronté à ça, on ne va pas simplement dire que ce n'est pas bien. On va reconnaître que c'est toxique et on va aller plus loin en ce demandant : « quel est pendant lumineux de cette part d'ombre dans notre être ? ». Dans la générosité et l'inclusion, il y a l'amour. On va se retrouver sur quelque chose de très simple qui est : soit il y a un chérissement excessif du soi qui va donner naissance à toutes les autres afflictions mentales, soit il y a un amour ouvert, universel et inconditionnel qui va libérer. C'est soit l'un, soit l'autre. On ne peut pas avoir les deux en même temps.

Le travail se fera parce qu'on cultive, par le chemin méditatif, une pleine conscience, une vigilance attentive. On devient très consciencieux. On fait les choses sérieusement et à fond. Jamais selon des principes ou des dogmes. Mais en petites touches et en application sérieuse et raisonnable.

C'est comme ça que, progressivement, on va pouvoir prendre le dessus sur nos vieilles habitudes. Et les exposant comme étant frauduleuses et adoptant un nouveau mode d'être et de penser, elles n'auront plus de terrain sur lequel elles pourraient s'élever. La méprise à propos du soi va aussi se dissiper et il y aura donc un discernement plus profond et plus clair qui sera immédiatement mis au service de la bienveillance.