

Vaincre les Klesha

26 Février 2022

Deuxième Partie: Par l'amour et la compassion illimités.

Exposé

Le mois dernier, on avait commencé une réflexion sur comment vaincre les *kléshas* (en sanskrit), en tibétain *nyeun mongpa*. Ce sont des afflictions mentales qui profondément nous empêchent de voir la réalité. Soit il y a l'ignorance et on ne peut pas voir la réalité et cet état d'ignorance crée un état favorable pour la prolifération des afflictions mentales, soit les afflictions mentales créent un voile qui ne permet pas de voir la nature de la réalité. Donc, c'est une sorte de cycle vicieux qui s'autonourrit : les *kléshas* amplifient et intensifient l'ignorance et l'ignorance favorise la prolifération des *kléshas*. On voit que les effets proviennent de la cause, la cause produit les effets. On est dans une sorte d'auto-maintient de ces deux facteurs.

J'ai donc proposé d'approcher cette gestion de façon très terre-à-terre en regardant les émotions qui font surface en nous. Quand je dis « émotions », ce ne sont pas les sentiments comme « je suis touché par cette musique ». C'est un néologisme bouddhiste et il faut s'accorder sur le sens que l'on donne à ce terme. Il s'agit d'émotions perturbatrices (*kléshas*, *nyeun mong*). La racine de *kléshas* signifie malaise, souffrances, difficultés etc.

On peut commencer à travailler avec ça de façon très pragmatique (c'est ce qu'on a vu le mois dernier) en disant très simplement : « je ne veux plus aller dans cette direction, je ne veux plus me laisser emporter et submerger par ces élans émotionnels mal contrôlés qui naissent de l'ignorance et je vais me prémunir en m'engageant de façon formelle et profonde, par exemple, par la prise de vœux comme préserver la vie, être honnête, être franc... ». C'est ce qu'on appelle les vœux d'éthique ou les vœux de libération personnelle.

Il était évident qu'on n'allait pas pouvoir traiter ce sujet d'un seul tenant mais qu'il faudrait trois séances. Nous voici donc dans la deuxième. C'est l'approche du Mahayana. Comment gérer les *kléshas* avec l'outil de la bienveillance et de la compassion.

Les outils de la bienveillance et de la compassion sont, en fait, un peu plus que des outils. La bienveillance et la compassion sont des qualités intrinsèques de l'esprit. Ce sont donc des outils mais c'est aussi un état d'être, une qualité de l'esprit.

Cette qualité peut être, par moments, totalement obscurcie par les *kléshas*. Par exemple dans une situation où on se sent en danger. On parlait, avant la session, de la situation en Ukraine et en Europe : il y a des flots d'inquiétude et de panique qui s'élèvent et qui génèrent des réponses qui sont désordonnées. Tout ça n'est pas inspiré par la bienveillance et la compassion mais par la peur ! La peur n'est pas listée dans l'Abhidharma et autres textes

comme étant une émotion perturbatrice mais elle est à la base de beaucoup de réactions comme le rejet, l'agressivité etc.

On est dans une double réalité : la réalité profonde et la réalité de surface. Il y a ce que l'on voit et ce qui est, qui nous échappe. Ce que l'on voit, c'est le flot des émotions : les réactions, la façon dont le soi (l'observateur) regarde le monde et ses émotions. Tout ça est perçu en mode fractionné, divisé, c'est-à-dire qu'il y a un sujet et un objet. C'est le fondement de la méprise qui naît de l'ignorance. C'est cette scission dualiste qui affecte tous les instants de conscience. J'ai parlé, la dernière fois, des trois problèmes du soi : la confusion à propos de ce qu'est le soi, le sentiment de supériorité qu'on éprouve à propos de soi et l'attachement, la fixation sur ce qu'est le soi (en tibétain *Da mong*, *Da gyal* et *Da shak*). Vous pouvez retrouver les enregistrements en ligne ainsi que les transcriptions.

Sur la base de cette confusion, de cette méprise et de cette ignorance fondamentale, il y a cette fracture de la perception dans la conscience. Le soi est perçu comme une entité qui est différente de ce qui est le soi. C'est donc un objet extérieur et entre les deux, s'élève tout un champ d'émotions (les *keléshas*) qui vont motiver des pensées, des paroles et des actes.

C'est le point de départ de la prise de conscience qu'il est important de faire quand on veut commencer à trouver un chemin de libération. Il faut bien comprendre le fond du problème pour pouvoir s'y attaquer avec justesse.

L'amour et la compassion sont des sentiments qui s'élèvent parfois dans un mode relatif à propos d'un objet, d'une personne ou d'une situation. C'est une forme de compassion qui est encore dans le contexte de la dualité. Mais il y a une dimension beaucoup plus profonde à la compassion qui est la qualité intrinsèque de l'esprit dont l'essence est vacuité. Le terme de vacuité ne doit pas nous faire penser en termes nihilistes, il faut l'entendre comme étant dénué d'un soi substantiel, indépendant, permanent aussi bien dans ce que l'on conçoit comme étant le soi de l'individu que dans ce que l'on conçoit comme étant le soi de l'autre, animé ou inanimé (c'est-à-dire le soi des êtres sensibles des six classes d'existences ou bien les phénomènes que le soi de l'individu perçoit).

La vacuité, ici, c'est une façon de parler du fait que le soi, dans sa forme individuelle ou externe, est dénué de substantialité.

Aussi longtemps que l'on est dans « *da mong* » (la confusion quant à la nature du soi), il sera nécessaire de regarder en profondeur, par notre pratique du calme mental et de la vision pénétrante, cette certitude que l'on a et qui est seulement une habitude de croire que le soi existe. Par des pratiques très fondamentales comme le placement de l'attention en quatre points (est-ce que le soi est dans le corps ? dans les sensations ? dans les phénomènes ? dans les pensées ? etc..) et puis, d'une manière générale, par la pratique de *vipassana*, on va questionner les phénomènes extérieurs ou bien les phénomènes intérieurs (c.-à-d. les objets et les êtres ou bien les sentiments et les pensées). Questionner veut dire avoir un regard inquisiteur mais pas conceptualisant. C'est un peu la difficulté de la vision pénétrante, c'est que l'on ne va pas nourrir un flot constant de discussion à propos de. La vision pénétrante n'est pas une discussion de bistrot à propos de la nature de l'esprit ! C'est un regard silencieux et inquisiteur qui va essayer de démonter, par l'observation, toutes les affirmations

infondées sur lesquelles on base notre vie, la perception de nous-même, de l'autre etc. C'est presque un travail, on pourrait dire, de démystification.

Il y a toute une série d'instructions pour progresser mais fondamentalement c'est : est-ce que cet objet (que je regarde quand je le pense) a un lieu ? Une résidence ? Une forme ? Des caractéristiques particulières ? Plus on regarde avec le regard silencieux de *vipassana* et plus on s'aperçoit que cet objet ou le soi est complètement élusif. Plus on le regarde et moins on le trouve.

Je prends souvent l'exemple d'un ami peintre qui me disait que plus il veut peindre un arbre, plus il va vers les détails de l'arbre et plus l'arbre disparaît. La feuille disparaît, le tronc disparaît et il arrive à un moment où il se dit « mais qu'est-ce que je suis en train de représenter ? » parce que l'objet qu'il essaie de voir, alors qu'il le regarde de plus en plus profondément, disparaît sous ses yeux.

On fait la même chose avec la pratique de la vision pénétrante. On voit l'objet qui était l'objet de toutes les passions (passions que l'on a calmées par la pratique du calme mental). On le regarde de façon plus objective et plus on le regarde, plus il disparaît. Il disparaît sous nos yeux qui tentent de le regarder. Lorsque l'on retourne la qualité consciente de l'esprit vers l'observateur, c.-à-d. l'esprit percevant, la même chose se produit. On pose des questions très simples : est-ce que ce soi a un lieu ? Une résidence ? Des caractéristiques particulières ? Est-ce qu'il a quelque chose de permanent qui ne change pas ? Plus on regarde, plus on essaie de voir et plus il disparaît. Mais ce qui est intéressant dans la pratique de la vision pénétrante, c'est qu'elle ne projette pas le méditant dans un monde de négation et de nihilisme parce que, simultanément, vont s'élever la conscience de la manifestation et la conscience de la vacuité de la manifestation. Une certitude va s'élever qui ne peut pas être représentée intellectuellement par des mots ou des concepts. C'est là où on entre dans le langage méditatif qui n'est pas le langage conceptuel que l'on a utilisé jusqu'à présent au travers de l'étude et de la réflexion. On entre dans ce monde de l'expérience, où ce que l'on vise est l'obtention d'une certitude intime quant à la nature de l'esprit. C'est une certitude qui ne peut pas être montrée ou exposée, qui ne demande pas de confirmation extérieure : c'est ce qu'on appelle la réalisation.

Lorsqu'on commence à faire cette réalisation, on voit que les choses peuvent simultanément apparaître et être dénuées de toute existence substantielle : ce ne sont pas des entités. Aussi bien le soi des phénomènes extérieurs comme le soi individuel de ce qui semble être un témoin mais qui n'est que la qualité consciente de l'esprit qui peut percevoir et connaître. C'est la fonction essentielle de l'esprit. On pourrait définir l'esprit par ces quelques mots : « ce qui connaît ».

« Ce qui connaît » a deux modalités. Il y a une modalité qui est influencée par l'ignorance et la dualité. L'esprit connaît soit en mode divisant (c.-à-d. qu'il attribue une existence à un sujet et à un objet et les deux sont en négociation et c'est ce qu'on appelle la conscience dualiste, *Vijnana* en sanskrit), soit en mode *Jnana*, c'est-à-dire *Vijnana* dépourvue du *Vi* du mode divisant qui crée des catégories. La conscience *Jnana* est la sagesse primordiale, la sagesse d'éveil que l'on peut traduire aussi par « conscience non duelle ».

Quand on parle de la conscience non duelle avec un langage dualiste et conceptuel, on a un peu de mal, en effet, à se figurer ce que cela peut être ! L'étude et la réflexion sont là pour nous apprendre ce que n'est pas l'esprit. L'étude et la réflexion sont là pour nous montrer les défauts dans notre façon de percevoir les choses. Ensuite on va un peu plus loin par le chemin méditatif et là, on commence à voir les choses telles qu'elles sont, telles qu'elles apparaissent et comment elles apparaissent et comment l'esprit peut être floué par ses propres perceptions. Tout ça participe de la certitude que l'on obtient par la pratique de la vision pénétrante

Cette introduction est importante. Elle est reliée à ce que l'on vient de voir parce que c'est le substrat, le terrain fondamental sur lequel va s'élever tout le travail de prise de conscience, de bienveillance et de transformation des afflictions mentales en bienveillance et compassion. Lorsque l'on étudie l'Entraînement de l'esprit, c.-à-d. comment développer la *bodhicitta*, l'esprit d'éveil au travers de l'application des six qualités transcendantes (les six *paramitas*), on commence tout d'abord par essayer de comprendre le substrat. C'est ce qu'on appelle la *bodhicitta* en mode ultime. On essaye intellectuellement puis méditativement d'accéder à cette certitude et on peut ensuite commencer à cultiver l'esprit d'éveil en mode relatif. C'est le travail sur les cinq premières qualités qui vont aller de la générosité à la méditation, la sixième qualité étant le développement de la *bodhicitta* ultime et la certitude à son propos.

Les six *paramitas* (les qualités de générosité, d'éthique, de patience, d'enthousiasme, de méditation et de sagesse) sont des entraînements qui ne peuvent se faire que dans le cadre de la relation. C'est un entraînement relationnel parce qu'on ne peut pas être généreux dans l'abstrait. La générosité, c'est d'apporter du soutien moral ou financier et, éventuellement, aider les gens à mieux se comprendre par le partage du Dharma. Mais c'est toujours dans la relation. Il faut qu'il y ait une prise de conscience de l'autre pour pouvoir développer les six *paramitas*.

Si on est dans une sorte de nombrilisme permanent qui ne pense qu'en termes de « ma supériorité et ma satisfaction », on ne peut pas développer ces qualités de générosité, d'éthique et de patience parce qu'on ne s'est pas ouvert à la présence de l'autre. L'altruisme, c'est prendre conscience de l'autre, tout d'abord. On prend conscience de l'autre en voyant que tout est interdépendant et interconnecté. Il n'y a aucun phénomène qui existe en lui-même et par lui-même. Tous les objets matériels qui vous entourent sont le produit d'une multitude de facteurs qui doivent se rassembler à un moment pour donner l'image de ce flux spatio-temporel : on a une image photographique de cet objet alors qu'il est déjà en cours de désintégration. Le phénomène a une obsolescence programmée. A partir du moment où il apparaît par les causes et les conditions, dans cette apparition, la naissance implique la mort et il disparaît.

On n'a pas besoin de philosopher. On peut juste regarder. Regarder en nous-même, notre corps et on voit que tout est interconnecté et que tout dépend de multiples phénomènes. Parce que tout dépend, rien ne peut exister en soi-même et par soi-même. Là, c'est la première prise de conscience que ce que nous sommes (le bonheur dont on jouit, la situation matérielle que l'on a, le fait simplement d'exister) provient de l'intervention d'autrui. Les êtres sensibles mais aussi la société, les conditions matérielles, l'environnement etc., tout ça nous permet d'être ce que nous sommes et de jouir de ce dont nous jouissons.

On va remplacer ce sentiment d'isolationnisme, d'excellence, de supériorité et de distance par un sentiment d'intégration. Nous ne sommes plus dans un « égo-système » mais dans un écosystème. Il y a là une énorme différence qui va tout changer. Lorsque l'on pense en termes d'écosystème, nous sommes un élément dans un ensemble et tout cela est en constant changement et en flux et nous commençons alors à ressentir la générosité du monde et la manière avec laquelle ce monde (animé et inanimé) a contribué à forger ce que nous sommes.

Notre esprit qui est égocentré, qui se sent supérieur et qui est très attaché à ses privilèges va dire « c'est normal » et puis il va montrer du doigt ceux qui nous ont créé des problèmes. Là, il y a une réflexion sur la gratitude qui est importante. La gratitude nous vient par un vecteur de douceur et de tendresse : c'est extrêmement nourrissant et important. Mais il ne faut pas oublier que nous grandissons aussi par la confrontation et la rencontre avec des défis qu'il va falloir relever. Pour relever ces défis, il va falloir trouver la patience, la résilience, l'intelligence, la créativité etc. Toutes ces qualités que l'on va utiliser par ailleurs nous viennent de situations qui lorsqu'elles sont advenues n'étaient pas forcément très plaisantes. Il y a là un sentiment de gratitude. On a reçu en douceur et en défi tous les moyens de grandir et d'arriver à la maturité qui est la nôtre aujourd'hui et on a un sentiment de gratitude à l'égard de tous les êtres. La gratitude, c'est le socle. On peut le traduire très simplement par le mot « merci ».

Merci en français, et c'est intéressant de le voir, c'est aussi la compassion, la pitié. On parle du « seigneur de grande merci ». On n'utilise plus trop ce mot dans le langage moderne.

Donc le « merci » au monde, dans la vision relative que l'on a du monde, va rencontrer notre certitude (gagnée au travers de la pratique du calme mental et de la vision pénétrante) quant à la nature illusoire de tout ce qui est vécu. Cette certitude n'exclut pas la manifestation telle qu'elle nous apparaît. On a cette capacité qui n'est pas intellectuelle mais qui vient de l'expérience méditative à pouvoir concilier ce qui intellectuellement est inconciliable : la présence de la manifestation qui, en même temps, est dénuée de toute substantialité et d'existence propre et indépendante. C'est le résultat du développement de l'esprit d'éveil lorsqu'on cultive la *bodhicitta* à la fois en mode absolu et en mode relatif. C'est un travail de surface (les choses telles qu'elles nous apparaissent) et c'est un travail de fond (les choses telles qu'elles sont vraiment). Idéalement, dans le développement de l'esprit d'éveil, ces deux fusionnent dans une même expérience.

Dans la pratique de l'esprit d'éveil, un exercice fondamental est le don et la prise en charge (en tibétain *tonglen*). *Tong* veut dire envoyer, donner et *len*, prendre en charge. Cet exercice de *tonglen* peut se faire dans le mode relatif en utilisant la compassion ordinaire : on voit l'autre en souffrance et on souhaite prendre cette souffrance sur soi. On veut alléger la souffrance de l'autre. On va donner en retour tout ce que l'on peut donner, notre contribution au mieux-être de l'humanité. C'est le don et la prise en charge dit « commun ». Ce n'est pas forcément lié au bouddhisme ou à la méditation : heureusement tous les êtres ont ces élans de bienveillance et de compassion et lorsqu'ils voient la souffrance chez l'autre, ils ont un mouvement naturel à aller l'aider, même si ça coûte un peu. C'est la compassion ordinaire.

Ce dont je voulais parler plus précisément, c'est de la compassion extraordinaire, c.-à-d. la compassion des *bodhisattvas*. La compassion des *bodhisattvas* s'appuie sur le substrat, c.-à-d. le résultat de la pratique de la vision pénétrante (la sagesse non duelle) qui regarde la souffrance des êtres non pas comme un objet substantiellement existant mais comme une manifestation illusoire qui apparaît comme une réalité aux yeux des êtres qui sont sous l'emprise de l'ignorance et de la confusion. La compassion ordinaire prend pour objet la souffrance de l'être en continuant à lui attribuer une certaine réalité. La compassion extraordinaire des *bodhisattvas* prend en charge la souffrance elle-même dans son mode relatif mais surtout la souffrance dans ce qui la crée. Cette compassion essaie d'opérer une libération de la souffrance au niveau beaucoup plus profond de la confusion mentale qui afflige l'ensemble des êtres. Elle fait un double travail.

Si la compassion commune travaille avec les choses telles qu'elles nous apparaissent, la compassion extraordinaire travaille sur les deux plans simultanément : la souffrance telle qu'elle apparaît et la réalité profonde de la souffrance.

Pour bien mener cette forme de compassion, il faut avoir une certaine expérience de la nature de l'esprit et de la nature des phénomènes. Le calme mental et surtout la vision pénétrante ainsi que la certitude qui va naître de ça sont indispensables !

En tant que débutant, on commence simplement par faire le don et la prise en charge dans le contexte dualiste. On fait cela et on continuera de le faire aussi longtemps qu'il y aura de la souffrance mais, en même temps, on veut libérer notre activité de compassion et de bienveillance du carcan dualiste. Donc on va mener en parallèle un travail sur le fond pour pouvoir rendre infinie notre compassion.

Donc, d'abord, on s'attaque au problème par le don et la prise en charge. Il y a un double bienfait : un bienfait pour soi puisqu'on se défait de cette fixation du soi, de sa prééminence et de ses desiderata. On va au-delà de ça en prenant sur soi les choses qui sont désagréables et en offrant ce que l'on peut apporter au monde. Déjà, là, il y a un énorme travail parce qu'on va rencontrer beaucoup de peur et de réticence : la peur de prendre et la réticence à donner. Tout le monde se pose ces questions : jusqu'où je peux prendre et combien je peux donner ? On va rencontrer ses propres limites parce qu'on est dans un carcan dualiste qui a, par conséquent, des limites qui sont les limites de notre mérite, de notre générosité, de notre patience etc.

On va trouver là des opportunités pour prendre conscience de nos limites et essayer de les dépasser. On est toujours dans le cadre de la vérité relative et de la dualité mais, simultanément, on pratique le calme mental et la vision pénétrante pour pouvoir se défaire peu à peu de ce carcan qui limite la bienveillance et la compassion. C'est le travail du don et de la prise en charge.

Ce que je voulais mettre en avant, ce sont les instructions essentielles données par le Khenpo Munsel à Garchen Rimpoché qui vit aussi aux USA. C'est l'ancienne génération, il a plus de 80 ans aujourd'hui. Il a rencontré Khenpo Munsel dans des circonstances un peu particulières : tous deux étaient en prison au moment de l'invasion du Tibet et il a reçu toute cette transmission sur le don et la prise en charge en prison. Ce n'était pas dans une

académie où il était tranquille et où il pouvait lire des livres, non, c'était dans un camp de travail forcé. Il était en position de pouvoir mettre en application ces enseignements.

Je vais vous ces quelques lignes que Garchen Rimpoché a écrites en souvenir de ces enseignements :

« Khenpo Munsel m'a donné de nombreuses instructions orales spéciales sur le tong-len qui n'étaient pas dans les textes. »

Il y a toute une tradition du don et de la prise en charge qui est orale. On peut trouver un certain nombre d'informations dans des ouvrages comme : *la Voie vers l'éveil* de Shamar Rimpoché, ou dans *de l'esprit en sept points* de Chekawa Yeshe Dorje, mais il existe a un certain nombre d'instructions qui n'appartiennent qu'à la tradition orale. Pourquoi ? Parce qu'elles doivent se faire au moment où l'esprit du disciple est ouvert à la réception de cette modalité de pratique.

Les temps sont difficiles et j'ai décidé d'ouvrir cela et de partager ce qui a été fait par Garchen Rimpoché. Je me fais le porte-parole de ses instructions parce que les temps sont difficiles et qu'il faut donner à tout le monde tous les moyens de gérer les affections mentales. Après, chacun fera ce qu'il peut avec ce qui aura été reçu.

« Par tong-len, généralement, nous disons que nous envoyons du bonheur aux autres et prenons en charge la souffrance des autres. »

C'est le tonglen relatif.

« Mais pour le sens réel de tong-len, vous devez comprendre l'inséparabilité de soi et de l'autre. »

C'est un point important parce que, comme il y a la confusion quant au soi, il y a une fixation sur les privilèges et les exigences du soi. Tout ça naît de la fracture entre ce qui est moi et ce qui est l'autre. L'instruction de Khenpo Munsel est : « d'abord, revenez à l'essence, revenez au substrat, ce que vous avez expérimenté au travers de la vision pénétrante ». La nature de l'esprit qui est lumineuse, bienveillante, consciente et qui est parfois obscurcie par l'ignorance et les affections mentales, est aussi vide en essence. L'esprit est dénué d'existence, il n'est pas une entité substantielle et indépendante. Donc revenez à ça. Si l'essence de l'esprit est cet espace ou cette ouverture consciente, il ne connaît pas de frontière.

Lorsque l'on étudie la nature de Bouddha, la première chose que l'on considère, c'est le fait que, bien qu'il y ait une différence énorme entre l'expérience d'un être éveillé et l'expérience d'un être non éveillé quant à la nature de l'esprit et quant aux conséquences des différences de perceptions, il n'y a pas de différence quant à la nature de l'esprit. L'esprit des êtres éveillés et l'esprit des êtres qui ne sont pas encore éveillés est le même. Quand on va commencer à regarder l'ensemble des êtres, déjà on s'installe dans la conscience non duelle : la conscience de l'essence de l'esprit.

Bien entendu, il faut s'y installer et donc avoir parcouru quelques étapes dans le chemin du calme mental et de la vision pénétrante.

On s'installe dans cette conscience et tous les phénomènes qui s'élèvent (Shamar Rimpoché le dit dans son texte sur la nature de Bouddha) ne sont que les projections d'un esprit qui ne se connaît pas et qui, dans cette méprise fondamentale, perçoit les phénomènes comme des entités extérieures autonomes et substantiellement existantes.

Lorsque l'on regarde les émotions perturbatrices (les *kléshas*), les nôtres et celles des autres, on s'aperçoit qu'en essence elles sont indissociables.

Lorsque l'on regarde notre souffrance et la souffrance des autres, on s'aperçoit qu'il y a des déclinaisons différentes mais que la souffrance est la souffrance. Il n'y a qu'une souffrance, comme il n'y a qu'une félicité.

Après, il y a des réactions subjectives à ces expériences mais, fondamentalement, il n'y a qu'une souffrance.

Si on est conscient de sa souffrance, dans un moment où, par exemple, notre esprit est submergé par la colère, par la fixation de l'attachement, la jalousie ou l'arrogance, dans ce moment-là, regardant notre souffrance et revenant à notre expérience du substrat, nous voyons que notre souffrance et la souffrance des autres ne sont pas différentes en essence. Elles sont juste différentes dans leur manifestation. Donc, la résolution de la souffrance dans cette perspective du *tonglen* réel, ne se fait pas au niveau des apparences telles qu'elles nous semblent exister mais en s'établissant dans la conscience de l'indissociabilité de la souffrance d'autrui et de la nôtre.

Et lorsque l'on a, dans cette expérience, « lié » les deux souffrances par le regard que l'on porte sur notre propre souffrance (le regard de la vision pénétrante), on voit que cette souffrance apparaît mais qu'elle n'a pas de réalité. Et s'installant dans cette conscience, on libère LA souffrance par la prise en charge de notre souffrance qui devient la plate-forme de libération de LA souffrance, au sens large.

Khenpo nous a dit : « vous devez comprendre l'inséparabilité de soi et de l'autre ». Le substrat (la conscience terrain) de nos esprits est le même et nous comprenons cela à partir de la vue. La vue, c'est bien étudier ce qu'est l'esprit, bien étudier ce qu'est le terrain fondamental (par l'étude des *skandhas* et des huit consciences), bien comprendre la vue qui sous-tend le calme mental et la vision pénétrante. On va ainsi acquérir une compréhension intellectuelle même si on n'a pas encore la certitude qui naît de la méditation. On va comprendre que le fondement de nos esprits est le même.

« Dans ce contexte, même s'il existe de nombreuses souffrances différentes, il n'y a qu'une seule chose appelée souffrance. Il n'y a qu'une souffrance ».

Quand on pense en termes de dissociation de la souffrance, notre souffrance est plus importante que la souffrance des autres. Il y a ce genre de réflexions qui viennent toujours de

ces mêmes conditions de base : la confusion quant au soi, le sentiment de prééminence du soi et la fixation du soi sur ses privilèges.

« S'il n'y a vraiment qu'une seule souffrance, alors à ce moment où vous souffrez vous-même d'une grande souffrance, vous devriez penser : « L'esprit des êtres sensibles des six classes d'êtres et mon esprit ont le même fondement. » Cependant, l'essence de la souffrance des êtres sensibles des six classes d'existence et l'essence de notre propre souffrance est la même. Si vous les voyez comme étant les mêmes, si vous les voyez comme non duels... »

Il n'y a pas de différence entre ma souffrance et leur souffrance comme il n'y a pas de frontières dans l'espace.

« ...et que vous méditez sur cette souffrance, dans l'état naturel de l'esprit, cette souffrance s'en va. »

On amène la souffrance au niveau de certitude que l'on a trouvée par la pratique de la vision pénétrante. La souffrance s'en va, elle n'apparaît plus comme souffrance.

Dans le texte qui s'appelle « Clarifier l'état naturel », il est dit exactement la même chose à propos des pensées et des concepts. « Si vous les regardez dans l'état naturel, les concepts ne peuvent plus fonctionner comme des concepts ». Ils ne peuvent plus fonctionner comme l'objet de réflexion d'un penseur. La dualité est dépassée par ce regard de la vision pénétrante.

« À ce moment-là, vous avez été en mesure d'atténuer la souffrance de tous les êtres sensibles des trois royaumes, d'un seul coup ».

En gérant et en libérant votre propre souffrance sur la base de la compréhension que la souffrance est une et qu'en essence elle est vide, dans l'établissement en cette réalisation, toutes les souffrances s'apaisent.

L'esprit qui n'est pas encore à ce point de subtilité va dire : « c'est bien beau mais tous les êtres souffrent et la misère continue ! ». L'expérience des gens ne va pas changer par un coup de baguette magique parce qu'ils ont un chemin à faire. Mais dans ce moment, il y a un instant de libération pour l'ensemble des êtres.

Le Thomas en nous va dire : « avez-vous des preuves de ça ? Est-ce que c'est quantifiable ? Ce ne sont que des paroles ! ». C'est là où, effectivement, la certitude qui n'est pas quelque chose que l'on peut communiquer va faire que le doute ne s'installera pas dans notre esprit. L'expérience est profonde. Dans cet instant, lorsque nous avons pu regarder notre souffrance avec le regard de sagesse de la vision pénétrante et qu'en même temps nous avons vu que la souffrance et la souffrance d'autrui étaient en essence indissociables, il y a libération.

C'est le *tonglen* ultime, le *tonglen* de la nature réelle et simple de l'esprit.

Je vous le donne. A vous de le mettre en forme et de le cultiver.

Le *len* de *tonglen* signifie prendre. D'abord, vous prenez de cette façon. C'est dans l'esprit installé dans cette conscience qu'il y a la prise en charge. On peut l'associer au souffle si on veut mais je crois que, dans cette forme du *tonglen*, le souffle n'est pas nécessaire. Il n'était qu'un support du calme mental pour canaliser l'attention.

Avec souffle ou sans le souffle, dans cette conscience, on prend en charge et, dans la même conscience, on donne.

« Si vous comprenez la nature de votre esprit, alors vous reconnaissez l'essence de toutes les émotions de souffrance et d'affliction qu'il peut y avoir dans la conscience de la vacuité ».

La *bodhicitta* ultime et la *bodhicitta* relative ne sont plus deux efforts paradoxaux. Il y a eu une consolidation, une convergence. S'installant dans cet esprit, on peut prendre et donner la souffrance.

« Lorsque la souffrance ne vous fait plus de mal, l'esprit jouit d'une grande félicité »

C'est le jour ou la nuit, cela ne peut pas être les deux. Quand ce qui crée la souffrance (c.-à-d. cette fixation, cette dualité) est désactivé par le fait que l'esprit s'installe dans conscience profonde de la nature de l'esprit, la manifestation est vue comme étant en essence vide mais, en même temps, s'élevant de cette conscience ce qui était perçu et ressenti comme souffrance n'est plus perçu comme souffrance.

Comme ce n'est plus perçu comme souffrance, l'esprit retrouve sa dimension naturelle et profonde qui est la félicité. Et c'est cela que l'on va donner. Ce qui va être donné, c'est la libération qui a été trouvée. Ce qu'on va donner aux êtres, c'est ce qui est, en fait, la qualité profonde de leur esprit : la félicité.

« Si à ce moment-là, vous méditez, en vous rendant vous-même et les autres inséparables, alors cette béatitude, ce bien-être profond peut diminuer la saisie du soi de tous les êtres sensibles ».

Puisque vous avez identifié l'indissociabilité de l'esprit des êtres et le vôtre, par le biais de l'indissociabilité de la souffrance et votre regard de la vision pénétrante, vous avez pacifié votre souffrance, c.-à-d. LA souffrance. La souffrance n'est alors plus souffrance et l'esprit expérimente la félicité. Cette félicité, c'est ce qui est donné aux êtres.

Vous voyez, ce n'est pas un travail de recyclage. Le recyclage, c'est au niveau relatif. En termes d'entraînement, c'est indispensable. Mais là, on est dans quelque chose de beaucoup plus subtil.

Je me souviens d'une instruction de Guendune Rimpoché où il m'a dit : « si tu peux t'installer dans la conscience de la vacuité et de la luminosité de l'esprit, tu peux bénir les endroits et les êtres ». La bénédiction, l'amélioration de la situation des êtres naît de la réalisation du terrain fondamental, de la nature de l'esprit. On en voit l'application ici.

La direction que m'avait donnée Rimpoché et ce que l'on trouve dans ce texte de Khenpo Munsel, est en fait la même chose.

C'est parce que l'esprit s'installe dans son essence profonde et qu'il voit la souffrance comme étant une, qu'il voit la félicité comme étant une, qu'il n'y a pas de différences essentielles entre l'esprit des êtres et le nôtre qu'en travaillant en soi sur le terrain fondamental, on résout les problèmes qui apparaissent aux êtres comme étant des conditions de souffrance.

Pour moi, c'est intéressant parce que ça explique la fonction des méditants. On peut se dire : « à quoi servent tous ces méditants dans le monde alors qu'il y a plein de souffrance ? Ils feraient mieux de rejoindre la Croix Rouge ! » Il y a beaucoup de gens qui prennent soin, c'est bien mais je crois qu'il est important qu'il y ait beaucoup de personnes qui travaillent sur le tissu fondamental.

Vous pouvez travailler sur les vagues de l'océan. C'est la *bodhicitta* relative. On travaille à discipliner les afflictions mentales. C'est bien. Mais ça, c'est quelque chose qui va nous conduire au plus profond. Par le travail des cinq premières *paramitas*, on arrive à la capacité de pratiquer la vision pénétrante. On commence à entrevoir puis stabiliser puis réaliser la nature de l'esprit.

Donc, soit on travaille sur les vagues, soit on travaille sur l'océan. Si vous pouvez travailler sur l'océan, vous touchez toutes les vagues en même temps.

Quand on travaille avec les vagues, on est obligé à travailler avec l'une, avec l'autre, avec cent et peut-être avec mille. Mais l'océan de l'esprit et de la souffrance est infini. En travaillant sur le substrat, par l'établissement de la conscience de la nature de l'esprit, en associant notre souffrance quelle qu'elle soit (les *kléshas* qui nous affligent avec les circonstances qui affligent autrui), comprenant que l'essence est la même et en s'installant dans la nature de l'esprit, on résout ce qui était notre souffrance et par là-même on résout la souffrance des autres. On participe à atténuer la souffrance d'autrui.

Dans cet établissement, notre souffrance n'est plus souffrance et l'esprit goûte alors sa qualité essentielle et fondamentale qui est la félicité. Cette félicité ne connaît pas de limite. Elle va se répandre, prendre sa vraie place qui est le fait qu'elle est indissociable de la nature de l'esprit et, par là, toucher tous les êtres. Avec cette forme du don et de la prise en charge, on travaille sur l'essentiel.

Bien sûr que pour un esprit très matérialiste, cette approche est au mieux de la science-fiction, au pire des balivernes. On peut même être accusé de démissionner du travail altruiste en s'installant dans le confort de notre méditation. C'est pour ça que ce genre d'instruction n'est pas donné aussi ouvertement et directement, parce qu'il faut qu'il y ait une certaine sensibilité qui vient de l'expérience méditative, pour que l'on puisse s'ouvrir à cette façon de procéder.

Le don de la béatitude, le don de l'expérience que l'on fait, ce n'est même pas un don parce qu'il n'y a pas un transfert de quelque chose. C'est le fait-même que la nature de l'esprit est félicité et vacuité. Lorsqu'on s'installe dans cette conscience, cela diminue la saisie du soi de l'individu pour moi mais ça participe aussi au dénouement de cette fixation dans l'esprit des êtres.

Khenpo conclut son enseignement :

« C'est ainsi que vous devez pratiquer. C'est très spécial. D'autres ne l'expliquent pas de cette façon » : ça fait partie des instructions orales que l'on ne trouve pas dans les textes.

Je me souviens d'avoir discuté de cela avec Shamar Rimpoché, notamment à propos d'un quatrain du Bodhicaryavatara où Shantideva fait référence au « grand secret », le secret authentique qui est celui du don et de la prise en charge. J'ai demandé à Rimpoché : « est-ce que vous pourriez commenter sur ça ? ». Il m'a dit : *« moi aussi, j'ai été interpellé par cette ligne « embrassez le secret authentique de l'échange de soi pour autrui », mais ça ne se trouve pas dans les livres »*. Je pense qu'il faisait référence à ça.

Je retrouve ce que dit Khenpo Munsel par Garchen Rimpoché tout à fait en accord avec la façon dont Guendune Rimpoché enseignait le don et la prise en charge, de la même façon que Shamar Rimpoché aussi mettait en avant cet aspect, quand bien même son enseignement était très universel et favorisait la pratique relative du don et de la prise en charge qui est nécessaire mais doit être approfondie et étendue. On travaille sur un premier plan puis on travaille sur un plan de plus en plus profond.

Pour conclure, toutes les émotions perturbatrices qui s'élèvent dans le flot de notre esprit, tout d'abord il faut les regarder et les reconnaître. Donc il ne faut pas être dans le déni, ni être dans la répression en prétendant que ça n'existe pas ou vouloir l'exporter en disant que c'est la faute à tout le monde. Déjà, il faut se débarrasser ces attitudes de déni et d'exportation. Il faut les prendre en charge : « oui, effectivement, dans cet instant, je vois mon esprit comme la colère, je vois mon esprit comme le désir, je vois mon esprit comme la jalousie ».

Ensuite on le regarde comme étant un problème universel : « dans cet instant, il y a un nombre infini d'hommes et de femmes qui souffrent de la même manière, qui vont être amenés à faire des choses terribles qui auront des conséquences tant pour eux que pour les autres. Pour des décennies et même, peut-être, pour plusieurs existences ». Et, sur la base de la gratitude, notre compassion s'élève et on commence à faire le don et la prise en charge. On se dit alors : « au travers de ma propre souffrance, je prends en charge la souffrance des êtres et cette libération que j'expérimente parce que mon esprit de colère, par exemple, du fait de l'acceptation de ma problématique et de mon ouverture qui rend cette souffrance universelle et qui ensuite par compassion prend en charge, me conduit à voir que mon esprit s'est métamorphosé : c'était un esprit de colère et maintenant c'est un esprit de compassion ». Il y a eu un renversement complet, presque une alchimie en mode relatif.

Puis, de temps en temps, on s'installe dans cette conscience que notre esprit et l'esprit de tous les êtres, en essence, ne sont pas différents et que la souffrance est une. Que gérant ma souffrance, je trouve la félicité et que trouvant la félicité, elle va être partagée naturellement et spontanément avec l'ensemble des êtres.

Au début, c'est une réflexion intellectuelle mais, par l'entraînement et la pratique, ça va devenir une réalisation. A ce moment-là, on pourra passer de la pratique du don et de la prise en charge relative (mais indispensable parce qu'elle conduit à la capacité de développer une

forme du don et de la prise en charge qui s'appuie sur la réalité profonde de l'esprit), la base de compassion de tout un chacun, à la compassion des bodhisattvas.