

Vaincre les Klesha

26 Mars 2022

Troisième Partie: Par la profondeur du discernement.

Exposé

On va conclure ce cycle sur les *kleshas* par ce troisième volet.

Le premier, c'était comment mettre sous contrôle les afflictions mentales pour ne plus en être esclaves, par la vigilance, la discipline, prononcer un certain nombre de vœux, les vœux de libération personnelle qui vont nous aider à prendre conscience et faire un pas en arrière avant que d'être emportés par l'habitude. C'est la première étape.

Une fois qu'on a bien assimilé cela et qu'on est à l'aise avec ça, on peut passer à la seconde méthodologie de la gestion des émotions perturbatrices qui va se faire par le biais de la compassion. On entre là dans le cœur du Mahayana, dans le cœur de l'Entraînement de l'esprit, le développement et la pratique de la *bodhicitta* (l'esprit d'éveil) et on va regarder les émotions un peu différemment. Avant, c'était quelque chose de dangereux et il fallait soit s'en éloigner soit les mettre sous contrôle. Là, le travail a été fait et, même si on se laisse emporter de temps à autres, on est beaucoup plus conscient et on se laisse moins emporter. On peut alors passer à la méthodologie de la compassion qui va être mise en avant comme moyen de transmutation des émotions perturbatrices. On va entrer dans une phase qui n'est plus de contrôle ni de répression mais de recyclage. C'est tout le propos de l'Entraînement de l'esprit, en particulier le don et la prise en charge, cet exercice que l'on trouve dans les enseignements tels que « l'Entraînement en sept points » de Chekawa Yéshé Dordjé. On va reconnaître le problème qui est le nôtre, on ne va pas vouloir l'attribuer à autrui mais on va l'assumer : il y a cette émotion, bien sûr il y a des causes catalysantes mais ce n'est pas le problème. Le problème, c'est cette émotion en moi. S'il n'y avait pas cette réaction en moi, il pourrait y avoir autant de causes catalysantes que faire se peut autour de moi, je ne réagis pas. Donc il y a une partie qui est ma propre responsabilité.

Première étape, donc, on assume. C'est important. On ne le met pas sous le tapis. On ne prétend pas que ça n'existe pas. On ne se prétend pas être autrement. On ne projette pas une image idéale qui ne représente pas la réalité. On est vraiment de plain-pied avec notre réalité et ce n'est pas toujours facile de voir parfois des aspects un peu plus sombre de notre personnalité. Mais on embrasse ça et, au même moment, on a un regard beaucoup plus panoramique et ouvert que juste notre petit problème et on voit que tous les êtres sont dans la même situation. Là, il y a la pratique du don et de la prise en charge qui se met en place. C'est ce qu'on a vu le mois dernier : le recyclage en quelque sorte, la transmutation (on pourrait presque parler d'alchimie) des émotions en compassion et discernement parce que les deux vont de pair dans le développement de l'esprit d'éveil. La compassion est importante parce qu'elle participe du bienfait d'autrui mais le discernement et la sagesse qui vont progressivement croître sont indispensables pour la transcendance. La libération ne se fait qu'au travers de la sagesse. La libération de quoi ? Et cela va nous permettre d'entrer dans le sujet d'aujourd'hui.

Le sujet d'aujourd'hui s'appuie sur les deux étapes précédentes. Cela s'appuie sur une bonne compréhension de la situation, c'est ce qu'on va appeler « la vue » que l'on va acquérir au travers de l'étude et de la réflexion et puis une mise en pratique (la méditation), l'habitude croissante de gérer ce qui s'élève avec un certain nombre d'outils. Là, dans cette troisième phase, ce qui va être l'outil méditatif essentiel sera la pratique de la vision pénétrante (*lhaktong* en tibétain, *vipassana* en sanskrit).

Dans son texte « Au cœur de la sagesse », Shamar Rimpoché explique qu'il y a une pratique du calme mental (*chiné* en tibétain, *Shamatha* en sanskrit) et une pratique de la vision pénétrante que l'on va dire « communes ». Pas « communes » dans le sens d'« inférieures » mais dans le sens qu'elles traversent l'ensemble des traditions du bouddhisme et pas seulement Kagyupa ou appartenant au monde tibétain. Il expose dans ce texte la pratique fondamentale du calme mental et de la vision pénétrante. Comme ce texte est un manuel de la pratique du Mahamoudra, Shamar Rimpoché continue par l'explication du calme mental et de la vision pénétrante propres à la tradition du Mahamoudra. Il y a une différence en termes de vue et en termes de pratique.

Il est important de bien comprendre cela. C'est le premier élément, c'est la compréhension juste de ce qu'est le fondement philosophique et, ensuite, la bonne compréhension de ce qu'est l'exercice méditatif. C'est l'acquisition de cette pratique.

Progressivement, les expériences vont émerger. Elles viennent et elles disparaissent : c'est leur nature-même que d'être passagères. Ce qui sera beaucoup plus stable et plus pérenne, ce qu'on appelle « la réalisation » (c.-à-d. une certaine maîtrise) va commencer à s'installer comme une évidence. Dans cette démarche méditative, on utilise beaucoup les mots « évidence », « certitude », « confiance » parce que c'est quelque chose qui naît de l'intérieur et qui n'a pas besoin d'une validation extérieure. C'est quelque chose qui participe de l'expérience intime et personnelle.

Sur la base de ces expériences et de la maîtrise grandissante, on va pouvoir avoir une application dans la gestion des *kléshas* et, en même temps, une sorte de confirmation mentale, par la rencontre avec les *kléshas* et la gestion des *kléshas*, de la stabilité de notre expérience méditative. Ça marche dans les deux sens : on a l'expérience et on peut l'utiliser dans la gestion des *kléshas* et ces *kléshas* vont quelque part valider notre expérience.

Si on se prétend être méditant et que son esprit est constamment emporté par les afflictions mentales, il y a une contradiction. Les textes disent qu'on reconnaît un érudit à la façon dont il ou elle s'exprime (un langage mesuré, paisible, intelligent et intelligible) et qu'on reconnaît un méditant à sa capacité à gérer les afflictions mentales et à sa capacité à les transformer de façon à ce qu'elles ne soient plus un obstacle ni une source de souffrance.

Puisqu'on est sur le sujet de la gestion des afflictions mentales, en particulier dans le contexte du Mahamoudra, sur la base de la maîtrise naissante de la vision pénétrante, on va forcément commencer à expliquer un peu ce qu'est cette pratique de la vision pénétrante. D'une façon générale, il y a une construction qui se fait en commençant par la prise de conscience de l'omniprésence de la souffrance, la compréhension de la source de cette souffrance etc... (Les Quatre vérités des êtres nobles). On va continuer par un déblaiement du terrain qui va se

faire au travers des Préliminaires, quelle que soit la forme que prendra cette pratique des Préliminaires et, progressivement, par une introduction au calme mental et la vision pénétrante communes. Cela peut se faire à l'aide d'un Guru Yoga, la pratique de Tchenrezi ou celle de Tara : ce sont des pratiques qui soutiennent le développement du calme mental et de la vision pénétrante.

Alors que notre esprit devient un peu plus souple et davantage familier avec sa propre nature, on peut commencer à développer le don et la prise en charge et tout ce qui va se trouver dans « l'enveloppe » de l'Entraînement de l'esprit. On continue cet exercice encore et encore, sans interruption. On voit les expériences qui s'élèvent : les attentes, les inquiétudes. On les laisse passer. Et puis on commence à voir émerger quelque chose qui est de l'ordre de l'évidence et de la certitude. A ce moment-là, ce qui est important, c'est de toujours garder un dialogue avec un ami spirituel, quelqu'un d'expérience qui peut nous accompagner dans cette démarche et nous conseiller quand on est dans le doute. En particulier dans *vipassana* et en particulier dans cette pratique propre au Mahamoudra. La relation à un guide de méditation deviendra rapidement indispensable.

Dans la pratique de *vipassana*, telle qu'exposée dans le Mahamoudra, le chapitre commence par « nous sommes tous d'accord, nous avons acquis les bases du calme mental », c'est-à-dire que l'esprit peut rester dans la fraîcheur de l'instant, dans une ouverture qui n'interdit pas et ne tente pas de promouvoir quoi que ce soit, qui n'est pas effrayée par telle ou telle pensée, qui n'est pas attachée à une sorte de stabilité qui semble presque être un nirvana mais qui reste dans une conscience très fraîche et très présente dans chaque moment, sans qu'il y ait de déviation de cet établissement dans la nature lumineuse, claire et ouverte de l'esprit. Ça, c'est l'acquis. Je le dis pour les besoins de l'explication.

Une fois qu'on est familier de cela, on peut commencer à diriger la vigilance, l'attention, son esprit très affûté vers ce qui est la cause fondamentale de la construction de l'esprit samsarique qui est la dualité.

Lors de la première session, j'ai parlé des quatre confusions à propos du soi. Il y a une ignorance de ce que l'on pense être le soi, puis une forme d'arrogance (je suis différent donc supérieur). Après, il y a la fixation (je suis plus important, je suis central donc j'ai un certain nombre de prérogatives). Tout cela va générer de la souffrance, la présence des afflictions mentales et des actions nourries par ces impulsions mentales.

Dans la pratique du Mahamoudra et de la vision pénétrante, on va commencer par regarder les pensées quand elles s'élèvent. Je dis « pensées » au sens large, c.-à-d. les mouvements intérieurs (pensées et sentiments) et aussi ce que l'on perçoit comme mouvements extérieurs, c.-à-d. les objets perçus au travers des cinq sens. On regarde l'ensemble des phénomènes perçus.

Parce qu'on a la fondation du calme mental, on n'est plus dans l'habitude de les supprimer parce qu'ils sont inquiétants ou de les promouvoir parce qu'ils sont plaisants. On a dépassé ça. On peut donc les regarder de façon neutre et détachée (et « détachée » ne veut pas dire « sans intérêt »). Cela veut dire « sans suite, sans engagement, sans promotion etc.. ».

On regarde donc l'ensemble des phénomènes et c'est là qu'il faut acquérir un tournemain dans la pratique du calme mental parce que, quand on regarde les phénomènes intérieurs ou extérieurs, il est important de dépasser l'habitude de les regarder comme étant extérieurs, comme étant autre que ce qui regarde. Lorsqu'on va regarder ce phénomène, on va essayer dans un premier temps de regarder mais pas de réfléchir ou de discuter. J'appelle cela « l'observation silencieuse ». On décortique. On regarde profondément. C'est une introspection.

Qu'est-ce qui fait que cet objet, ce phénomène peut devenir la base d'afflictions mentales ? Qu'est-ce qu'il y a en cet objet qui fait que je me passionne ? Qu'est-ce qui fait que je suis inquiet ? Qu'est-ce qui fait que cet objet demeure inconnu ? (Les trois grands *kléshas* : l'ignorance, le rejet et la fixation possessive). Est-ce que cet objet a une couleur, une forme, un lieu de résidence particulier ? Est-ce qu'il a quelque chose qui pourrait être la base des *kléshas* ?

Le premier pas, consiste à regarder l'objet au travers de ce qui nous semble être des caractéristiques palpables (une couleur, une forme, un lieu etc..). On s'aperçoit que plus on regarde et moins on le trouve. Alors qu'on tente de mettre le doigt sur une caractéristique elle s'évanouit. Plus on regarde ce phénomène, plus il nous apparaît comme une illusion d'optique ou un arc-en-ciel ou une réflexion dans un miroir ou une bulle de savon. Il n'y a rien, là ! Et en même temps, il est la base de la prolifération des afflictions mentales. Ceci est le discernement qui commence à naître. Lorsqu'on regarde tout phénomène avec attention, une double valeur va se faire jour: d'une part il est précis, clair, saillant, mais en même temps il est insaisissable.

Pour reprendre les termes de la Perfection de la sagesse, la forme nous conduit à la vacuité. Regardant l'apparence, on commence à voir sa non-existence. Pas son absence ! Sa non-existence, comme une illusion d'optique qui est à la fois très claire et très vive. On peut la décrire. Mais, en même temps, elle dépend d'un certain nombre de facteurs comme l'arc-en-ciel qui dépend de l'espace, de la luminosité, des gouttes d'eau en suspension et de la position de l'observateur. Selon le lieu où on se trouve, on peut voir ou ne pas voir l'arc-en-ciel. Donc il n'a pas d'existence objective, sinon tout le monde pourrait le voir malgré l'absence des conditions nécessaires à son apparition.

On commence donc à voir qu'il y a une double valeur dans la manifestation qui est d'être présente et perceptible et, en même temps, insaisissable et dénuée de caractéristiques objectives et permanentes qui définiraient cette manifestation en tout lieu, toute circonstance et pour toute personne.

Voilà, c'est le premier regard, la première introspection sur les phénomènes.

Deuxièmement la question de la base sur laquelle s'élève ce phénomène apparaît. Là, le regard va se tourner vers l'esprit qui est le terrain (*alaya* en sanskrit). C'est cette qualité de l'esprit qui est d'être le terrain de tout. Gampopa dans le Joyau ornement de la libération dit : « *aussi bien l'existence conditionnée (le samsara) que la transcendance de cette existence conditionnée (le nirvana) s'élèvent sur la base de l'esprit* ». C'est le terrain fondamental. A l'aide des phénomènes, on va commencer à regarder à la fois la clarté, la rayonnement, la créativité sans les solidifier

en une réalité objective et permanente, sans les nier et on va, en même temps, regarder le terrain, cet espace ouvert et vide (c.-à-d. dénué de toutes caractéristiques substantielles et permanentes) mais indissociablement uni à la luminosité, la créativité, le rayonnement, le fait que l'esprit est conscient.

Troisièmement, par l'observation du phénomène, on va contempler l'esprit percevant et on va voir que cet esprit est, en fait, « l'union de la vacuité et de la luminosité », pour reprendre les termes classiques que l'on utilise dans le Mahamoudra. Cela veut dire qu'il est à la fois vide et conscient. On peut relier le mot « luminosité » à la qualité de conscience : c'est un synonyme.

La définition de l'esprit, c'est qu'il est dépourvu de toute réalité substantielle : ce n'est pas une entité. Mais loin d'être un rien, il est indissociable de la conscience. Après, on va voir que, dans le déploiement des différentes facettes de cette luminosité, il peut être vide et indissociable de la félicité. Il peut être vide et indissociable de la compassion. Il y a un certain nombre de qualités qui sont conjointes à l'essence vide de l'esprit.

La pratique de *vipassana* en termes de Mahamoudra, c'est de regarder les phénomènes et la base des phénomènes pour arriver à la conclusion que tous les phénomènes sont en essence vides et en même temps ils sont l'expression de la luminosité, du rayonnement, de la créativité et de la conscience de cet esprit.

Le premier mouvement, c'est le phénomène. Le deuxième mouvement, c'est la base. Le troisième mouvement, c'est l'esprit qui est conscient. C'est là où il y a un vrai travail libérateur qui va se mettre en place parce que le fondement de la dualité qui naît de l'ignorance de la réalité de l'esprit, c'est de penser que le sujet est une entité et qu'il perçoit un objet qui est aussi une entité qui « aurait » donc des caractéristiques permanentes et une présence objective et substantielle. C'est ce qu'on appelle « la double fixation dualiste », c'est-à-dire une fixation sur l'objet qui est perçu qui serait existant et une fixation sur le sujet percevant qui serait aussi une entité. Il y a une application conceptuelle d'une image d'un penseur sur la fonction consciente de l'esprit. La fonction consciente de l'esprit est affublée d'une personnalité.

Donc, dans ce travail méditatif de *vipassana* du Mahamoudra, on regarde ce qui conçoit, ce qui pense, ce qui se pense être un penseur et, de la même manière que l'on a faite avec les phénomènes, on regarde cet esprit qui perçoit et on essaie de voir si ce « moi » a des caractéristiques qui lui assureraient sa réalité en tant qu'entité. Lorsque l'on regarde de plus en plus, on voit que l'esprit percevant et l'esprit perçu, l'esprit fixé en tant que soi regardant et l'esprit fixé en tant que soi regardé, s'élèvent de la même base (*alaya*) que l'on avait précédemment vue comme l'union de la vacuité et de la conscience.

On s'aperçoit que ce qui regarde c'est l'esprit, ce qui est regardé, c'est l'esprit. Si cette réalité est vue et maîtrisée, c'est la libération. Si cette réalité est ignorée, c'est la fixation dualiste. Et dans la fixation dualiste, il y a un espace entre le sujet percevant et l'objet perçu qui va être une « scène » où toutes les affections mentales vont pouvoir s'élever et elles vont propulser les actions, les mots et les pensées avec les conséquences que tout cela va avoir.

Sur la base de cette pratique-là, on va commencer à mettre en application ce regard, cette expérience, cette maîtrise naissante dans l'observation des différentes émotions perturbatrices.

Je vais lire le texte « Au cœur de la Sagesse » de Shamar Rimpoché (page 196) où sont listées six méthodes spécifiques dans ce chapitre qui traite de « comment enrichir la sagacité dans la nature non-née de l'esprit ». Comment est-ce que l'on va affermir notre réalisation du fait que l'esprit est vide et qu'il n'est pas une entité ? S'il n'est pas une entité, il n'est pas né. Pour être, il faut naître.

Shamar Rimpoché dit : « *Il existe 84 000 types d'afflictions mentales. D'une façon générale, on peut les regrouper en cinq grandes familles : l'attachement, la colère, l'ignorance, la jalousie et l'orgueil. Si vous arrivez à les intégrer à votre pratique, ces afflictions ne deviennent plus des poisons mais deviennent des outils pour approfondir et stabiliser votre sagacité dans la nature non-née de l'esprit, c.-à-d. la sagesse.* »

Le terrain fondamental que j'évoquais tout à l'heure (*alaya*), la base d'où s'élève toute chose, on peut aussi l'appeler « nature de Bouddha ». On utilise des mots différents pour mettre en avant un certain nombre de qualités propres à ce terrain fondamental. Notre méditation et la gestion particulière, ici, des afflictions mentales s'appuient aussi en termes de vue sur une bonne compréhension de ce qu'est la nature de Bouddha. A cet égard, je vous recommande un autre livre qui s'appelle « La nature de Bouddha » de Shamar Rimpoché qui permet de comprendre de quoi on parle quand on parle de la nature de Bouddha.

La nature de Bouddha, c'est l'élément fondamental qui est la cause de notre obtention de l'éveil. Plutôt que de parler d'obtention de l'éveil, on pourrait dire « prise de conscience de la présence de l'éveil ». On obtient effectivement quelque chose que l'on n'avait pas mais on ne l'avait pas parce qu'on en était ignorant et non pas parce qu'on en était démuné. C'est un point important qui a été développé par le Bouddha dans ses enseignements, en particulier dans le troisième grand cycle d'enseignements. La nature de Bouddha, le terrain fondamental *alaya* sont la même chose. Le Mahamoudra en tant que réalisation, c'est la même chose.

Cette base est présente comme une valeur innée et inconnue. Parce qu'elle est innée, nous n'avons pas à la construire. Parce qu'elle est inconnue, nous avons à la désenfouir. Tout le travail méditatif est un travail de désenfouissement. On va mettre à jour la nature d'éveil. Si on peut intégrer à notre pratique les afflictions mentales et, en l'occurrence, ici, en reconnaissant leur nature fondamentale, on va libérer les 84 000 formes d'afflictions mentales et permettre l'émergence de la conscience de l'éveil. Parce qu'elle est présente. Elle est simplement ignorée ou non sue.

Les afflictions sont parfois connues comme des poisons alors que la sagesse est connue comme du nectar. Ce sont des images que l'on retrouve souvent dans les textes. On parle de la même chose, tantôt poison, tantôt nectar. J'aime bien utiliser l'image de l'homéopathie où le semblable soigne le semblable. On prend ce qui est le poison et par dilution, par une certaine méthodologie, on en fait un nectar qui soigne le poison. Le poison soigne le poison mais quand le poison soigne, il n'est plus poison, il est nectar ou remède. C'est l'idée sous-jacente à toute cette explication.

« C'est la raison pour laquelle l'instruction au sujet de l'assimilation des afflictions à la méditation est appelée aussi l'instruction sur la transformation du poison en nectar ».

On transforme l'ignorance en sagesse. Toutes les afflictions mentales, qui sont en quelque sorte masquées par un certain nombre de caractéristiques qui, en particulier, naissent de notre ignorance de leur réalité profonde, vont devenir des vecteurs de réalisation. C'est important parce que, dans cette perspective, on n'a plus à supprimer, éteindre ou contrôler les émotions : on peut en faire quelque chose. On a développé un savoir-faire grâce à notre pratique. Le feu brûle, restons à distance. Le feu brûle, on peut cuire une poterie et ensuite préparer un repas. Le feu reste ce qu'il est mais c'est l'ignorance quant à sa bonne utilisation qui est dissipée et on retrouve la liberté face à ce qui a été vécu comme poison et source de souffrance.

La première affliction est l'attachement.

« Lorsque la nature intrinsèque de l'attachement est reconnue comme vide et non-née, elle se révèle alors comme la sagesse discernante ».

Ce que j'expliquais à propos de la pratique de la vision pénétrante du Mahamoudra, on l'applique à l'attachement qui est la fixation possessive. On la regarde. Quelle est sa caractéristique ? Est-ce qu'elle existe vraiment ? Cette observation nous conduit à la base et on voit que, effectivement, cet attachement est à la fois saillant, prenant, engluant mais qu'en même temps, il est vide en essence puisqu'il s'élève de cette base dont l'essence est vacuité. En fait, il n'est saisie et fixation que dans l'esprit du témoin, de l'observateur qui ne reconnaît pas la nature de cette émotion. Plutôt que de passer du temps à vouloir sublimer ou contrôler cette émotion, on va la prendre comme objet méditatif. On va la regarder jusqu'à ce que l'on comprenne que l'énergie particulière de cette émotion est indissociablement unie à la vacuité.

Il y a là une forme de sagesse qui s'élève que l'on appelle « la sagesse discernante » : discernante dans le sens qu'on peut voir la multiplicité des phénomènes, leur intrication. On peut voir tous les détails, on peut voir la beauté de toute chose. On peut objectivement regarder et avoir une vision beaucoup plus panoramique des choses. Cette sagesse connaît toute chose distinctement et telle qu'elle est. Il y a là une grande précision qui sera, dans l'activité ensuite, une formidable source d'application pour aider l'autre. Si on comprend d'où vient l'autre, quelles sont ses aspirations, ses capacités parce qu'on a une vision très précise de ce qu'est l'autre, on va pouvoir donner une réponse qui sera très utile. Un Bouddha sait intuitivement quand et pourquoi les choses sont telles qu'elles sont.

Dans le texte « La nature de Bouddha », il y a une description des qualités de l'éveil. Il y a trente deux qualités qui sont celles d'un esprit éveillé. On commence par la description des dix forces. On ne va pas en parler aujourd'hui. On pourra y revenir si ça vous intéresse. Une des qualités d'un être éveillé, c'est de connaître les aspirations et les capacités. Il peut jauger rapidement et de façon très profonde et très complète les niveaux méditatifs et le niveau des afflictions mentales qui obscurcissent les qualités méditatives. Il maîtrise aussi les méthodologies qui sont profitables pour tel ou tel individu, de façon très personnelle. On parle des qualités qu'un Bouddha a de pouvoir percevoir l'ensemble d'une personnalité, son

histoire, son passé, son présent, son futur, les différents paramètres et de pouvoir donner, comme un médecin expert, le remède qui fonctionne, à ce moment particulier. Ces qualités illustrent les qualités de la sagesse discernante.

Il est dit que lorsqu'un Bouddha regarde les plumes d'un paon, il peut expliquer instantanément les causes et les conséquences karmiques qui ont provoqué les différentes couleurs de chaque plume.

C'est la première affliction. Si on peut la regarder directement, on va cultiver une méthodologie qui va laisser émerger la sagesse discernante.

La seconde affliction est la colère.

« Lorsque la vraie nature de la colère est reconnue, la colère s'actualise en la sagesse de la vaste étendue ».

C'est la sagesse dite du *dharmadhatu* en sanskrit. *Dharma*, ce sont les phénomènes et *dhatu* c'est l'espace dynamique dans lequel s'élèvent tous les phénomènes. *Dharmadhatu* est aussi un synonyme pour *alaya*, le terrain fondamental. L'affliction de la colère, une fois reconnue dans son essence vide, va se révéler comme la sagesse du *dharmadhatu*. Dans d'autres explications, la colère est associée à la sagesse semblable au miroir et c'est l'ignorance qui est associée à la sagesse du *dharmadhatu*.

Cette présentation (colère = sagesse semblable au miroir. Ignorance = sagesse du *dharmadhatu*), c'est l'exposition générale. Ici, Shamar Rimpoché utilise la présentation inspirée du Mahamoudra et en particulier la présentation qui est faite par Dakpo Tashi Namgyal dans le texte « le Mahamoudra, les rayons de la lune », qui est un manuel de méditation progressive sur le Mahamoudra. Ici, Sharma Rimpoché adopte cette explication.

Quelqu'un m'a dit : « déjà j'ai du mal à me souvenir de tout mais si, en plus, il change d'un livre à l'autre ! ». Il faut se rappeler que l'ensemble des Dharmas sont des moyens relatifs et donc circonstanciels, pour conduire progressivement l'esprit de l'étudiant à réaliser la nature profonde de son esprit.

Quand on dit : « c'est par ici mais ce n'est pas par là », ce n'est pas contradictoire puisqu'on donne la direction. Ce sont des façons différentes d'exposer. Ne soyons pas figés sur le doigt mais regardons la lune que le doigt nous montre.

« Chaque expérience, lorsque la colère s'élève et qu'on la regarde vraiment en son essence (sur la base de notre pratique de vipassana), est reconnue comme indissociable de la vacuité, la véritable nature de l'esprit ». On regarde la base, c.-à-d. que la colère nous ramène à la base. En quelque sorte, cette colère est le doigt qui nous montre la lune de la vacuité. *« En l'état de vacuité de l'esprit, chaque expérience est une expérience d'espace ».* L'idée d'expérience d'espace est intéressante en relation avec la colère parce que la colère est quelque chose qui renferme. On dit que la colère est la cause de l'enfer. Il y a une sorte de constriction dans la colère. Si on peut voir que l'essence de cette affliction mentale est spacieuse et vide ; il y a alors un redéploiement de l'esprit qui est enfermé dans sa coquille de colère et qui va s'ouvrir. Là, une qualité

importante va naître qui est celle de libérer l'esprit de sa constriction colérique en utilisant la colère comme révélateur de sa nature spacieuse et vide.

« On pourra voir alors que chaque phénomène se manifeste en l'étendue omnipénétrante et la qualité libératrice de l'éveil ».

Il y a une sorte de soupir d'ouverture. Ce qui est pénible dans la souffrance, c'est cette fixation, on est tendu et on en souffre. On est la première victime de ça.

La troisième affliction, c'est l'ignorance.

Lorsque la nature innée de l'ignorance est reconnue comme vide, si on peut regarder son ignorance (par exemple, on a un moment de confusion mentale, quand on médite on est comme dans un grand brouillard, rien ne se passe, on s'ennuie etc..) non pas comme un problème qu'il faut résoudre mais pour ce qu'elle est en essence, on va revenir à la base. On va voir que cette ignorance est reconnue comme étant vide et non née : elle se manifeste mais elle n'a pas de caractéristiques permanentes, objectives et substantielles. *« Alors elle se révèle comme étant la sagesse semblable au miroir ».* C'est là où il y a parfois l'inversion. Dans certains tantras, quand on utilise le mandala des cinq dhyani Bouddhas, les Bouddhas peuvent être intervertis. On aura Akshobhya qui sera au centre et Vairocana qui sera à l'Est.

« Elle se révèle comme la sagesse semblable au miroir qu'on appelle aussi la sagesse omnisciente ». Cette réalisation va s'appliquer sur tous les phénomènes. Elle vient au travers de l'ignorance mais, comme l'ignorance va être dissipée, ce qui n'est pas ignorance est omniscience. C'est l'un ou l'autre. On s'aperçoit alors qu'il n'existe aucune limite à la connaissance pour l'omniscience ni en termes d'espace, ni en termes de temps. C'est ce qu'on appelle l'omniscience d'un être éveillé. Une personne ordinaire ne peut percevoir les choses que de manière séquentielle. Un Bouddha peut tout connaître de façon instantanée et simultanée. Il a une perception spatio-temporelle (par exemple, telle situation reliée à un nombre infini de causes et de conditions). Tous ces paramètres sont vus comme étant influents mais, en même temps, vides.

Il y a une double sagesse : la sagesse de comment les choses se manifestent et la sagesse de ce qu'elles sont en réalité et profondément. Telles qu'elles se manifestent et telles qu'elles sont. Donc tout phénomène est perçu aussi directement que l'image dans un miroir, avec autant de clarté que l'on a quand on regarde, par exemple, son visage dans un miroir.

La quatrième affliction, c'est l'orgueil ou la fixation égocentrée.

On se sent le centre des choses et on pense avoir droit à un certain nombre de choses. Il y a une fixation qui s'opère en permanence. Il s'agit de la discrimination que l'on opère entre soi-même et les autres. *« Je suis ici, vous êtes là-bas. Puisque je suis ici, alors vous êtes là-bas. Puisque vous existez, j'existe. Puisque j'existe, vous existez. Puisque je suis ici au centre, ce centre a alors une importance supplémentaire et donc a un certain nombre de prérogatives ».*

« Dans une situation particulière, en général, vous vous favorisez par rapport aux autres ».

C'est une tendance qui va être un peu attaquée par la pratique du don et de la prise en charge. On va, dans un premier temps, créer l'équilibre, c'est-à-dire prendre soin autant de l'autre que de soi et ensuite on va passer à l'échange, c'est-à-dire qu'on va prendre davantage soin de l'autre et laisser à l'autre la victoire et prendre sur soi la défaite. On commence à faire ce travail mais ici on va le faire de façon beaucoup plus essentielle.

« Dans l'état éveillé, l'orgueil est actualisé en la sagesse non discriminante, aussi appelée sagesse d'égalité ».

Lorsque l'on regarde toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, on n'a pas de discrimination par rapport au pourpre que l'on préférerait au bleu parce qu'on regarde constamment le terrain. Comprenant que la nature de toutes ces caractéristiques est d'être lumineuse et que celle de son essence est d'être vide, on s'aperçoit qu'en essence il n'y a pas de différence. En essence, par exemple, il n'y a pas de différence entre un être éveillé et un être non éveillé. Toutefois il ya une différence d'expérience de cette réalité entre un être éveillé et un être encore sous l'influence de l'ignorance et des afflictions mentales menant à la souffrance. Un être éveillé en est affranchi. Mais cette sagesse d'égalité nous permet de réaliser que toute chose est indissociable dans la vacuité de l'esprit parce que tout est pareillement vide. On revient au tissu dont sont faites les choses, plutôt qu'au plissé.

La cinquième affliction est la jalousie.

« En l'état éveillé, la jalousie est révélée comme la sagesse toute accomplissante, la sagesse d'activité. Un Bouddha est le mieux placé pour aider tous les êtres sensibles car il connaît leurs souhaits, leurs capacités et leurs habiletés ».

Cela fait partie de dix pouvoirs, des dix forces de la réalisation d'un être éveillé. « Bouddha » est ici utilisé dans le sens large du terme et n'est pas confiné à un Bouddha historique spécifique. On pourrait dire « Bouddha-éveil », plutôt que de penser à une entité, une personne ou à un Bouddha historique. Tous les êtres éveillés participent de ça. La sagesse toute accomplissante s'appuie sur la sagesse d'équanimité et n'est plus prisonnière de la jalousie.

La jalousie, c'est de voir que je suis ici et que l'autre est là-bas et que l'autre s'en sort mieux, fait mieux et plus vite que moi. Il y a donc une sorte de danger qui risque de déstabiliser ma position prééminente et centrale avec toutes ses prérogatives. Si quelqu'un va mieux, plus vite et plus loin que moi, je risque de perdre ma place. C'est quelque chose, dans le monde professionnel, que l'on expérimente très souvent. On voit les jeunes arriver, heureusement ils n'ont pas d'expérience, mais nous, on commence à être vieux et on va bientôt ne plus répondre assez rapidement. L'âge d'or est à trente cinq ans, on a de l'expérience, on a encore de l'énergie mais après, on commence à être sur le déclin et on a peur de se faire remplacer par des jeunes ou par des machines. Cette inquiétude vient du fait qu'on s'attache à un être, à une position, à un certain nombre d'acquis qui, étant impermanents, vont forcément changer d'un moment à un autre. On est, là, à la base-même de l'inquiétude et de la souffrance.

L'esprit se fixe dans une sorte d'éminence et avec des prérogatives dans un monde en changement. Là, la jalousie va s'élever. La jalousie est une forme de peur. On se dit : « il est

plus riche, plus jeune, elle est ceci ou cela » mais c'est de la surface ! Le fond, c'est « je suis en péril, mon trône vacille ! ». C'est ça, le fond du problème.

Lorsque l'on regarde le sujet comme l'objet, c.-à-d. le phénomène que je vois comme « l'autre », ce que je pense être « moi » au centre (on revient à la base dans la vision pénétrante), on voit que tout ça s'élève du même esprit et que c'est une projection confuse d'habitudes et d'ignorance qui n'a pas de réelle valeur et que, au-delà de ça, il y a une activité qui se met en place.

Bill Gates disait : « *si j'ai une tâche difficile à faire réaliser dans mon entreprise, je vais employer quelqu'un de paresseux parce qu'il va trouver le moyen de le faire vite et facilement* ». Lorsqu'on est paresseux et que, par exemple dans un cadre d'entreprise, un monastère, une communauté méditative ou autre, on voit quelqu'un qui a vraiment un talent, on lui dit : « Vas-y mon gars ! Plus t'en fais, moins j'ai à en faire ! C'est très bien ! ». Qu'est-ce qu'on veut ? Est-ce qu'on veut que l'entreprise soit florissante ? Ou est-ce que je veux que mes acquis et mon trône restent inchangés ? C'est ça, le fond de la question.

Là, on voit effectivement que c'est l'esprit qui est à l'œuvre, que les choses se mettent en place. Il n'y a rien de plus merveilleux pour moi que de voir un certain nombre de choses, qui étaient sur ma liste de choses à faire, être faites par d'autres personnes. Moi, ça me réjouit. Je coche de ma liste un certain nombre de choses tous les jours.

Karmapa disait : « *face à un problème complexe, laissez le temps faire son office. Vous allez voir qu'après un certain temps, les choses se seront résolues parce que tout est en mouvement, tout le temps. Rien n'est statique* ».

La jalousie devient finalement obsolète. Elle est utile parce qu'elle devient un vecteur de réalisation de la nature de l'esprit et aussi une base de réjouissance dans l'activité qui se fait. On voit toutes les bonnes volontés et les talents qui s'expriment dans le monde entier.

La première pensée qui s'élève, pour moi en tant que paresseux, c'est de dire : « ce n'est pas à faire. C'est fait. Très bien ! ». Et pas « j'aurais dû le faire avant, j'avais une meilleure idée ! ». C'est trop lourd et trop compliqué.

Voilà. C'est une présentation succincte de ce que l'on peut faire avec l'esprit et les afflictions mentales dans la perspective du Mahamoudra.

On n'a pas couvert tout le terrain en une heure, vous vous en doutez bien...

Références des livres cités :

- « *Au coeur de la sagesse* » de Shamar Rimpoché. (éditions Rabsel)
- « *La nature de Bouddha* » de Shamar Rimpoché. (éditions Rabsel)