

Trouver la Libération par la Réflexion et l'Analyse

29 mai 2022

Exposé

Vous avez vu le thème du jour. Avez-vous des questions à ce sujet ?

Je me suis procurée le « Cœur de la sagesse » de Shamar Rimpoché et j'ai vu que cet été en France, tu vas travailler sur le livre « la Nature de Bouddha ». Est-ce que c'est un ouvrage que je devrais lire avant le « Cœur de la sagesse » ?

Cela peut se faire simultanément. Au cours de ces quatre jours au Jardin de grande compassion près de Gap chez mon ami lama Tsultrim, on va parler d'un point très précis de ce texte qui est que, si les qualités d'éveil sont présentes en notre esprit d'ores et déjà, comment se fait-il qu'elles ne soient pas perceptibles ou visibles ? C'est cette question-là que l'on va aborder.

Ce texte de Shamar Rimpoché sur la nature de Bouddha, est important parce qu'il nous permet de comprendre pourquoi notre esprit, d'ores et déjà, est Bouddha et qu'il n'y a rien à rajouter en quelque sorte, ni rien à soustraire en ce qui concerne cette nature propre de notre esprit. Par contre, il convient de lever les voiles des afflictions mentales et de l'ignorance pour que cette nature et ses qualités deviennent une réalité présente dans notre expérience. Ce cheminement de dissipation des voiles, ce sera le cœur de la sagesse, c'est-à-dire cultiver le calme mental, développer la vision pénétrante : ce que le IIIème Karmapa appelle le « *grand yoga du Mahamoudra* » qui dissipe tous les voiles qui recouvrent la nature de Bouddha.

On va avoir une idée sur ce que veut dire « être doté de la nature d'éveil » ou « participer de la nature d'éveil », d'ores et déjà. Si vous ne pouvez pas vous rendre au Jardin de grande compassion, les enregistrements des enseignements seront disponibles sur mon site, a posteriori, ainsi que les transcriptions. Il y aura donc la possibilité d'écouter et de lire. Bien sûr, je vous invite à venir en direct, c'est mieux, mais le centre a une capacité d'accueil assez limitée et puis on n'a pas toujours le temps ni la disponibilité.

Pour revenir aux livres, les deux sont importants et je pense qu'une lecture simultanée peut aider à éclairer l'un et l'autre. Le « *Cœur de la sagesse* » n'est pas un roman de gare. C'est une sorte d'exposé de la voie de manière intellectuelle pour commencer et ensuite on va s'attacher à prendre les étapes les unes après les autres pour bien comprendre là où on est. Ça nous montre là où on est. Ici aux USA, on a passé trois années à étudier ce texte, à raison d'une heure tous les mardis. C'est un texte qui demande beaucoup d'éclaircissements. Si vous avez envie d'étudier ce texte et que vous parlez anglais, je peux vous envoyer le lien et vous pourrez suivre ces classes en différé. Il y a environ quatre-vingts heures d'enregistrement.

Le sujet que j'ai choisi pour aujourd'hui est un slogan que l'on trouve dans l'Entraînement de l'esprit en sept points. Cela se trouve dans le septième et dernier chapitre de ce texte. Ce

slogan dit : « *libérez-vous par l'analyse et l'examen* ». Je trouve que ce texte est important parce que c'est une réflexion sur comment, de façon pratique, on peut créer en notre esprit les circonstances favorables pour la mise en place de l'Entraînement de l'esprit. Il y a un travail préliminaire à faire, on ne peut pas commencer à pratiquer de but en blanc, par exemple, le don et la prise en charge, prendre la souffrance des êtres, leur donner nos qualités et nos vertus sans avoir regardé, préalablement, comment fonctionne notre esprit.

Les deux termes qui sont cités dans ce slogan particulier (l'analyse et l'examen) se disent en tibétain *tok* et *tcheu*. *Tok* est un verbe qui veut dire considérer, examiner et identifier. *Tcheu* veut dire investiguer et tester en utilisant sa réflexion logique et rationnelle, objectivement. Les deux ensemble forment une expression qui veut dire examiner et faire un diagnostic.

L'image qui est donnée parfois dans les enseignements pour ces deux verbes, c'est la contemplation d'une forêt. Lorsque l'on contemple une forêt, on va regarder la forêt dans son ensemble et ensuite on aura une vue détaillée de chaque arbre et enfin, on va regarder la composition d'un arbre en particulier. C'est l'idée qu'il y a derrière cette expression de l'examen et de l'analyse pour arriver à un diagnostic. Il est important de faire ce travail d'auto-analyse sinon on reste dans le fonctionnement habituel qui est ce qu'on appelle, dans la philosophie du Yogacara, « *le monde imaginaire* ». Considérant le monde et les êtres comme un écran, on projette sur ce monde et les êtres notre lecture qui, souvent, n'a rien à voir avec la réalité de la toile. Cette lecture imaginaire s'appuie sur l'habitude de notre perception dualiste (le sujet et l'objet comme étant existants, indépendants, autonomes et substantiels). C'est le voile de la connaissance juste qui nous empêche de voir les choses telles qu'elles sont, c.-à-d. de façon non duelle.

Sur cette base, il y a une confusion à propos de ce qu'est le soi que l'on voit comme une entité alors que ce n'est qu'un processus. Du coup, vont s'élever naturellement sur cette confusion, un sentiment d'importance (l'éminence de moi par rapport au reste) et un attachement à mes prérogatives et à ce qui est bon pour moi. Sur cette base-là, il y a une projection de l'esprit qui est prisonnier de la dualité : l'esprit va avoir un jugement de ce qui est perçu et il va projeter une lecture de la situation, des protagonistes et de l'environnement qui n'est qu'une construction mentale. Cette projection de nos propres appréciations, cette lecture personnelle, est totalement subjective mais elle devient la réalité du fait de la non-reconnaissance de la nature illusoire de cette lecture. Ce que l'on voit, perçoit et pense EST la réalité. Et c'est sur cette base-là de confusion fondamentale que l'on va s'engager dans l'action, par le corps et la parole. On peut alors facilement comprendre que l'on va droit dans le mur avec cette perception qui est distordue ! On ne voit pas la réalité, on ne voit pas le monde tel qu'il est mais nous voyons le monde tels que nous sommes. Il faut donc commencer par prendre conscience de cette habitude. C'est là le travail de l'examen et de l'analyse.

L'examen et l'analyse ne vont pas se porter sur l'autre : pourquoi il ou elle est comme ça ? Pourquoi le monde est comme ci ou comme ça ? Comme le disait Guendune Rimpoché, on va tourner notre regard vers l'intérieur et on va regarder le « *qu'est-ce qui fait que je lis le monde ce cette façon ?* ». « *Qu'est-ce que ma lecture du monde a à me dire à propos de moi, de mes habitudes, de mes afflictions mentales, de ma perception distordue de la situation ?* ». On va commencer par avoir un regard panoramique et on va voir que, aussi loin qu'on s'en souviendra, la cause de beaucoup

de problèmes venait d'un qui-pro-quo. On a pensé ceci alors que tout à fait autre chose se passait.

Je pense que vous voyez clairement qu'on ne peut pas pratiquer le don et la prise en charge de façon sérieuse et efficace si on n'a pas, à minima, réfléchi à notre façon de lire le monde ni à comment corriger cette lecture du monde. C'est un travail important qui a deux grands bienfaits : dans un premier temps, on va pouvoir se dégager de l'emprise que nos afflictions mentales (colère, jalousie, désir, arrogance ...) ont sur notre esprit en le rendant dépendant et, dans un second temps, sur la base d'une lecture plus claire et plus objective, on va pouvoir sérieusement considérer ce qu'est la souffrance de l'autre, ce qui est pris en charge, ce qui prend en charge, ce qu'est la prise en charge et, ainsi, on va pouvoir pratiquer cet exercice du don et de la prise en charge en pleine conscience. Mais il faut d'abord restaurer la pleine conscience, c'est le premier travail à réaliser.

Dans ce septième chapitre de « *l'Entraînement de l'esprit en 7 points* », il y a une série de conseils sur ce qu'il convient de faire si on veut pratiquer l'Entraînement de l'esprit avec efficacité et justesse.

Maintenant, on va regarder la situation plus précisément, c.-à-d. point par point. Au début, il faut avoir cette conscience. Je vois que, très souvent, pour ne pas dire tout le temps, j'ai une lecture très subjective de la situation et cette lecture change tout le temps (cela peut nous mettre la puce à l'oreille). Sur une situation qui est dite « *objective* », on a des lectures différentes en fonction du point de vue, c'est-à-dire en fonction de l'endroit où on se place. Par exemple, si on s'est levé du mauvais pied, ça va influencer notre lecture des situations de la journée. Si on est détendu et en sécurité, on aura une lecture plus indulgente, plus ouverte et plus amicale. On voit que les lectures changent en fonction de notre position.

C'est un peu comme quand on voit un arc-en-ciel, c'est le point de vue de l'observateur qui va définir la présence ou l'absence de l'arc-en-ciel. C'est avant tout la position de l'observateur qui va faire qu'il voit un arc ou une sorte d'auréole autour du soleil : c'est physiquement constaté. La position de l'observateur va définir la présence (ou l'absence) et la forme de l'arc-en-ciel. On va pouvoir faire ce genre de réflexion et de contemplation.

Il est important de ne pas se satisfaire d'une compréhension intellectuelle et de faire redescendre tout cela au niveau du vécu et de l'expérience. La compréhension intellectuelle, c'est bien et nécessaire mais ce n'est pas suffisant. Tout ce que vous faites (la méditation, la liturgie, les rituels), il faut le ramener au réel de votre expérience.

Lorsque nous sommes sortis de retraite, Guendune Rimpoché nous a dit : « *n'enseignez pas d'après un livre. Enseignez à partir de votre vécu* ». Cela ne voulait pas dire qu'on ne pouvait pas s'appuyer sur un texte, bien sûr, pour expliquer telle ou telle chose mais qu'avant tout, qu'il ne fallait pas rester dans le domaine du conceptuel mais de parler de son expérience. Ça amène beaucoup d'humilité, d'ailleurs, parce que l'expérience peut être très restreinte alors que si on est très habile à manipuler les concepts, on peut briller en société et donner l'impression d'être plus que ce que l'on est. C'est le vécu qui fait toute la différence.

D'une façon générale, on va regarder combien la lecture d'une situation est influencée par la situation présente de l'observateur ou du sujet. La conclusion naturelle qui va venir à la suite de cette observation, pour autant que l'on vérifie de façon empirique le bien-fondé de cela, c'est de dire que ce qui a généré en moi une réaction de colère, d'indifférence ou d'arrogance dépend de la position de l'observateur. Si je m'étais trouvé dans une autre situation, si j'avais été à ce moment-là dans un autre état d'esprit, je n'aurais pas eu la même lecture et donc je n'aurais pas eu la même réaction. Tout ça nous amène à la réflexion profonde que toute la manifestation et la perception de cette manifestation dépendent avant tout de l'observateur et de sa position. Donc rien n'est figé. Tout est en mouvement et tout change tout le temps.

On peut avoir une lecture de la rencontre avec le monde et les êtres beaucoup plus bienveillante et empreinte de discernement pour peu qu'on fasse un petit pas de côté et que l'on s'inspire du Dharma. Une des instructions, dans ce point particulier, est de se placer dans une autre situation. Ça va être l'observation en détail. On a vu, en général, le problème (la forêt) et maintenant on va regarder chaque arbre. On va faire un jeu intellectuel. Il faut qu'à la base on ait envie de faire ce travail et que l'on accepte l'hypothèse de travail. On l'accepte parce qu'on a envie fondamentalement de se libérer du poids des afflictions mentales et de l'effet détestable qu'elles ont à la fois sur nous et sur les autres. C'est la base de départ : on a envie de s'affranchir et pour s'affranchir, il faut comprendre et, pour comprendre, il faut regarder. C'est toute la base de enseignement du Bouddha. Ce n'est pas « croyez » mais c'est « observez, analysez et comprenez et, plus loin que la compréhension intellectuelle, installez-vous dans l'expérience du réel ».

Donc, on va faire ce jeu. Aujourd'hui, si je regarde objectivement, ce n'est pas une bonne journée. J'ai beaucoup à gérer, il y a du stress et de la fatigue et ma lecture est très influencée par cet état d'esprit. Je suis irascible, je n'ai aucune patience et donc je vais réagir au quart de tour.

Bien évidemment, pour pouvoir faire cette observation et ce jeu intellectuel, il faut avoir préalablement fait totalement sien le point qui est dans L'Entraînement de l'esprit « ne rejetez pas la faute sur autrui ». Ce qui ne veut pas dire « affligez-vous, punissez-vous parce que vous êtes la cause de toutes les souffrances ». L'un n'est pas valable et l'autre non plus. Tout ce travail d'analyse et d'observation se fait avec une profonde aspiration à s'affranchir de l'ignorance et des afflictions mentales pour pouvoir être utile aux autres. Cela se fait dans un esprit de bienveillance à l'égard d'autrui mais aussi de nous-même. On n'est pas là pour nous méjuger, nous punir de quelque façon que ce soit ou bien cultiver une sorte de culpabilité morbide. Ce n'est pas du tout le but du jeu !

Le but du jeu est de se dire : « je vais faire abstraction de la théorie habituelle que l'enfer, c'est les autres. Si les autres n'existaient pas, tout irait mieux ». C'est une illusion massive mais qui est notre mode de fonctionnement par défaut. Il faut beaucoup pour qu'on accepte que notre lecture de la situation a été très influencée par le jour, la situation etc. La réflexion préliminaire est « ne rejetez pas la faute sur autrui ».

Partir à l'infini pour savoir qui a fait quoi et pourquoi et comment est illustré dans les Soutras par le médecin qui vient au chevet d'une personne qui a été blessée par une flèche empoisonnée et qui veut que, avant que la flèche soit retirée et avant que le contrepoison soit

appliqué, savoir qui a tiré, pourquoi il a tiré, d'où venait la flèche, qui avait fait la flèche etc. Le médecin lui dit : « éventuellement, je pourrais avoir toutes ces réponses mais vous serez mort avant ». Qu'est-ce qui importe ? Retirer la flèche et appliquer le contrepoison !

C'est l'idée de base de ne pas rejeter le blâme sur autrui. A ce moment-là, ce n'est pas important de savoir qui est responsable de façon subjective.

Ce qui est important, c'est : « *qu'est-ce qui fait que je réagis de telle façon ?* ». Qu'est-ce qui fait que ma lecture de la situation génère des afflictions mentales de rejet, de désir, de jalousie, etc ? Pour ce faire, on va prendre différentes positions, c'est un peu comme un jeu de rôle. Par exemple, je peux prendre la position de l'autre et me demander : « *comment est-ce que cet autre me lis ?* ». Là, on a une vision complètement différente. Au cinéma, ce serait un champ et un contre-champ. On est à la place de l'observateur et de l'observé. On peut marcher dans les pas de cette personne et ressentir ce qu'est l'histoire de cette personne, ce qui fait que cette personne me voit comme ceci ou comme cela.

Des questions me viennent souvent dans le cadre professionnel : « *j'ai un problème avec N+1 ou N-1* », *il fait tout pour m'empêcher de travailler !* » Et ça devient très obsessionnel. On va passer huit à dix heures par jour dans un cadre très anxiogène à se dire : « *mais qu'est-ce que j'ai fait ? Comment je vais m'en sortir, etc?* ». On regarde tout ça avec une sorte de lourdeur dans la lecture parce qu'on la voit comme une réalité objective et immuable. On peut se mettre à la place de l'autre pendant un instant et se dire que cette personne, pour x raisons, est sous pression et sa lecture est différente. Ce n'est pas pour justifier mais c'est pour montrer que tout dépend du point de vue.

On peut prendre aussi, dans le même ordre d'esprit, le point de vue du Dharma. « *J'ai un problème avec N+1 au bureau, qu'est-ce que le Bouddha ou Karmapa ferait ?* ». Est-ce qu'il y a un enseignement qui me revient à l'esprit et qui décrit un peu cette situation ? Là, on a une lecture différente.

Prenons la lecture du Bodhisattva. Le Bodhisattva a une lecture qui est libre, à un certain degré, de la fixation dualiste et donc il (ou elle) comprend très bien que ce qui se passe là n'a pas de réalité de fond mais une réalité relative de surface qui est le jeu des causes et des effets, les actions antérieures et leurs conséquences etc. Dans la liberté que lui accorde cet affranchissement de la perception dualiste, le Bodhisattva va penser : « *comment est-ce qu'on peut arriver à une résolution qui soit bénéfique aux deux parties (apparentes)* ». Là, la stratégie de relation et de communication est complètement différente. On n'est plus dans l'imposition de « *mon bon droit* » et le combat pour affirmer mon bon droit : on est dans une recherche intelligente et bienveillante de la résolution qui permettra l'apaisement et cet apaisement permettra la transcendance.

On peut se placer quelques instants dans ce que l'on comprend de ce que peut être la réalisation du Bodhisattva et se dire que oui, tout est affaire de point de vue.

On peut se placer dans une position encore plus emprisonnée que la sienne. Par exemple, la place d'une personne qui prend tout au premier degré, qui n'a aucun espace et qui est encore plus engluée que soi dans l'ignorance, la contradiction, le désir inconscient de se protéger et

d'être satisfait. On se met à la place de cette personne et, par comparaison, on s'apercevra que notre position n'est pas si mal que ça puisque l'on peut déjà faire cette introspection. On peut déjà questionner la lecture. Cette personne ne questionne même pas la lecture : pour elle, il n'y a pas de lecture, il y a ce qui est. Il n'y a donc que très peu de possibilité d'affranchissement et de libération puisqu'il n'y a même pas l'espace de la lecture distanciée.

Ce qui s'élève, à ce moment-là dans le courant de notre esprit, c'est une forme de tristesse pour cette personne : c'est un aspect de la compassion. On peut se demander alors : « *qu'est-ce que je pourrais conseiller à cette personne pour qu'elle commence à entrevoir la possibilité d'une lecture distanciée de la situation ?* ». En réfléchissant aux solutions que l'on pourrait partager et offrir à l'autre, on trouve des solutions que l'on peut utiliser pour soi-même.

Une amie psychanalyste m'a dit un jour : « *ce n'est pas facile dans notre couple en ce moment* ». On commence à parler de leurs difficultés et puis je lui dis : « *tu es psychanalyste. Tu vois ça tous les jours. Tu conseilles des gens tous les jours. Qu'est-ce que tu dirais à votre couple ?* ». Bien sûr, elle avait toutes les réponses parce qu'elle a une lecture distanciée des problèmes du couple. Je lui ai demandé : « *mais pourquoi tu n'appliques pas ça à votre couple ?* » et elle m'a répondu en riant : « *je n'ai pas envie de ramener du boulot à la maison !* ».

La lecture distanciée est une façon de se regarder en regardant l'autre avec bienveillance et intérêt et non pas de façon à le rabaisser pour pouvoir s'élever soi-même : une façon de se sentir mieux en regardant la misère du monde. On va comprendre qu'il y a différents niveaux de souffrance qui sont directement liés aux différentes lectures et, en particulier, à l'absence de cette lecture distanciée. C'est ce que cette instruction nous invite à faire.

En regardant du point de vue du Dharma, on peut se dire que l'enseignement du L'Entraînement de l'esprit, troisième chapitre, slogan 25, par exemple, dirait : « *ne rejetez pas le blâme sur l'autre, réalisez en quoi vous participez à l'expérience douloureuse de cette situation, pratiquez le don et la prise en charge* ». Très rapidement, comme mon amie psychanalyste, on va se dire qu'on ne veut pas ramener du boulot à la maison. « *J'ai envie que tout ça se passe gentiment et qu'on me laisse tranquille* ». C'est là qu'on peut voir et comprendre qu'une des raisons fondamentales pour laquelle je n'arrive pas à avoir cette lecture distanciée, c'est parce que je n'ai pas envie ! J'ai envie que ça soit simple ! J'ai envie que le monde me foute la paix et me reconnaisse à ma juste valeur ! C'est important de voir ça. C'est un mode de fonctionnement relativement acquis et qui est à la base de cette absence de volonté de changer les choses en soi, d'utiliser ces techniques de regard distancié que cela soit en regardant quelqu'un qui a plus de problèmes, en regardant ce que le Dharma nous invite à faire et travailler dans cette situation. Tout ça demande un peu de bonne volonté et de courage. C'est là où la qualité de la persévérance et de l'énergie enthousiaste va être importante. Il va falloir cultiver ça, c'est-à-dire décider d'essayer.

Comment est-ce qu'on trouve ce courage et cette volonté à essayer de changer les choses ? En comparant le point de départ qui est : « *j'étais comme cette personne qui n'a aucune idée de ce qu'est la lecture de la situation, qui ne peut pas même envisager une lecture distanciée et qui est complètement dans une réalité directe qui est vécue comme absolue et qui est une vraie torture.* » Soit on éclabousse le monde de son arrogance quand on a la main, soit on est écrasé par le monde lorsque l'on n'a plus la main, ou que l'on n'est plus en contrôle : « *je ne veux plus de ça pour moi.* » Si on pense

un peu plus large, on peut dire qu'on ne veut plus de ça pour quiconque. Là, on essaie soi-même de se mettre au clair et de travailler « à la maison ». Il faut toujours se souvenir qu'on n'a plus envie de ça ! C'est pour ça que c'est important de regarder un peu d'autres personnes, d'être confronté à N+1 ou N-1 au bureau et voir qu'ils n'ont aucun choix. Ils sont dans un tunnel et il faut avancer ou crever. Là, on a une grande compassion et on se dit que l'on ne veut plus ça ! Et ça sera notre motivation fondamentale.

Si on perd de vue cette motivation fondamentale, on ne pourra pas faire ce travail d'introspection, de lecture distanciée, voir vraiment ce qui se passe pour ensuite pouvoir pratiquer et mettre en application le don et la prise en charge ainsi que les instructions de l'Entraînement de l'esprit. Ça sera difficile et on sera toujours dans la négociation : combien je peux donner ? Combien je peux prendre ? Cette lecture est modelée par l'espoir de toujours avoir assez et la peur de perdre.

Pour pouvoir vraiment comprendre et vivre ce qu'est le don et la prise en charge, il faut un peu s'être affranchi de ces deux obsessions qui n'existent que sur la base de la saisie dualiste et la préférence du soi de l'individu, du fait de la confusion à propos de ce qu'est le soi et le sentiment d'éminence du soi de l'individu et un attachement aux prérogatives que l'on voit comme étant les nôtres.

On est complètement pris par ça, c.-à-d. les quatre points exposés par Vasubandhu comme étant coïncidents à tout moment de conscience. Dans tout moment de perception, il y a dualité et il y a cette confusion sur la définition du soi, une confusion à propos de ce qu'est le soi et comment il fonctionne, une confusion à propos de la prééminence du soi et l'attachement à l'assouvissement à ce que l'on voit comme nos prérogatives naturelles. Après, on peut construire sur ça des droits et on va développer cette sorte de construction imaginaire. Regarder cela, c'est le chemin de libération et d'affranchissement.

Je le précise : c'est un long processus ! N'entrons pas dans cette observation avec un espoir de résultat massif et immédiat. Il faut accepter que ce qui a été construit et solidifié depuis des temps sans commencement va prendre un temps très très très long à se déliter. C'est une forme d'application de la patience de comprendre qu'il y a un temps nécessaire. Mais si on fait ce travail d'analyse et d'investigation général et particulier, on va commencer à ressentir des choses qui glissent et qui lâchent dans le courant de notre conscience. On va commencer à avoir des petites poches de liberté qui vont nous donner ne serait-ce qu'un choix d'actions dans la situation. Ça n'est pas à négliger ! C'est vraiment un fruit très important ! Peut-être qu'on pensera que ce n'est pas suffisant parce qu'on a, à nouveau, une projection imaginaire de ce que devrait être la réalisation d'un Bodhisattva en chemin ou de ce qu'est l'éveil. Tous ces fantasmes viennent occulter la réalité du terrain et celle de notre travail.

Ce travail fondamental est bon et suffisant pour la journée. Il faut que, chaque jour, on puisse faire un peu le bilan pour voir qu'au travers des différentes situations de la journée (que cela soit dans la vie professionnelle, familiale, personnelle hors du coussin ou sur le coussin quand on médite parce qu'on est confronté à la même structure), il y a eu des prises de conscience. On voit qu'il y a eu des prises de consciences et, ici et là, des petits relâchements. Un instant de bienveillance ou un instant d'évidence qui va peut-être disparaître rapidement.

C'est pourquoi il y a la deuxième partie qui est *tchenpa*, ce qui signifie investiguer, utiliser le raisonnement logique, arriver à un diagnostic précis de comment tout cela se construit et fonctionne et on va se réjouir de cette prise de conscience. Même si on n'est pas encore dans l'application. Ce sont de petites victoires et la prise de conscience va s'approfondir jour après jour. Quand on se retourne un peu sur sa vie (après 3 ou 4 ou 5 années), on peut voir qu'on n'est plus aussi englué dans toutes ces habitudes et ces schémas compulsifs. On voit qu'il y a un progrès. Quelque chose se libère.

C'est un travail préliminaire. On parle des pratiques préliminaires où il faut faire 111.111 prosternations. Là, il faut faire 111.111 introspections pour commencer. C'est une pratique préliminaire essentielle. Sinon la lecture des prosternations, celle du refuge etc., vont être un peu distordues par la projection et l'espoir que l'on a d'obtenir un éveil fantasmé et des réalisations fantasmées. On est dans un jeu de rôle. « *Moi* », personnage central et combien important, avec son droit à l'éveil qui arrive vers l'éveil et on prend une photo à la fin qu'on publie sur les réseaux sociaux ! Il faut avoir de la distance par rapport à tout ça.

Trungpa disait, après avoir expliqué ce qu'il faut faire et comment il faut faire : « *surtout, ne vous prenez pas trop la tête !* ». Tout ça, c'est détricoter un tricot illusoire mais ô combien réel pour nous dans notre expérience ! Donc, n'alourdissons pas le processus (qui n'est déjà pas simple) avec tous ces fantasmes et les déceptions dues à la non-obtention de ce que l'on désirait et la nécessité, ensuite, de justifier pourquoi on a failli, pourquoi on n'arrive plus à s'asseoir etc. Arrivent derrière ça la culpabilité, le doute et la crainte. Est-ce que je suis entrain de m'égarer ? Est-ce que je me perds ? On ne se perd que dans les espoirs et les craintes. On ne se perd que dans l'adhésion de ce fantasme projeté.

Aussi longtemps que l'on est dans la conscience de ce qui est, on a une lecture distanciée et donc on commence à s'affranchir de ce qu'on appelle l'existence conditionnée, le samsara. L'existence conditionnée, c'est l'incapacité à avoir une lecture relative et distanciée de soi, des autres et des interactions.

On utilise différentes méthodologies : les pratiques, les liturgies, les visualisations, les mantras etc. participent de ça. Quand vous vous visualisez vous-même sous la forme de Tchenrezi, vous faites un pas de côté parce que vous n'avez plus une lecture du monde qui est celle qui semble être la « *vraie* », « *la mienne* ». Vous avez une lecture du monde qui est maintenant celle de Tchenrezi. Donc, vous vous regardez comme Tchenrezi et vous regardez le monde et les êtres comme Tchenrezi. Vous regardez les êtres comme étant Tchenrezi et vous regardez le monde comme étant la terre pure de Déouatchène. Là, c'est faire un travail de lecture (bien sûr, mentalement construite) plus proche d'une vision juste et claire de la réalité. C'est-à-dire que les êtres ne sont pas ces « *N+1 poisons* » ou « *N-1 poisons* » mais participent tous de la nature d'éveil et, comme moi, ils ne sont pas conscients de cette réalité parce qu'ils sont pris dans une lecture subjective qui naît de leur ignorance de la réalité et des afflictions mentales qui, elles aussi, naissent de cette ignorance de la réalité. Vous êtes Tchenrezi à ce moment-là parce que votre esprit est empreint de compassion.

Faire cette lecture en regardant l'autre et en se disant : « *il (ou elle) est coincé et j'étais comme ça, il y a deux ans. Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider ?* ». C'est sensiblement la même chose sur le fond (même si c'est différent sur la forme) que faire la pratique de Tchenrezi où on pratique le mantra (pour rappel, « *mantra* » veut dire « ce qui protège l'esprit », dans le sens de la conscience mentale). Le mantra nous ramène à cette lecture distanciée, dans le mode-bodhisattva, le mode-compassion. On s'aperçoit que, là, la lecture est différente et donc la situation est différente. Les réactions vont être différentes. Les conséquences des actions posées vont être différentes. Il y a un allègement et une amélioration.

La liturgie (par exemple Tchenrezi) a une fonction de représentation, presque théâtrale. On met en perspective et en abîme. Il y a une distance. On s'engage dans un regard différent, un peu comme lorsqu'on met un masque, qu'on devient une autre personne sur scène et qu'on peut dire des choses qu'on ne pourrait pas dire sans le masque. Avec la visualisation et le mantra, on peut se regarder comme étant Tchenrezi et on s'approche de notre nature profonde.

Et en dehors du coussin, on continue à faire ce même travail de lecture dissociée, de modification du point de vue et donc de modification de la compréhension, puis des réactions dans les situations. On voit que les afflictions mentales commencent à s'assécher parce qu'elles n'ont plus le terrain qui les nourrit. Le terrain qui les nourrit, c'est la dualité et la lecture apparemment objective qui est la mienne, avec mon point de vue, ma confusion à propos de ce que je suis, la prééminence de moi et mon bon droit.

Il ne faut pas se méprendre ici. C'est la même chose ! C'est le même travail qui se fait ! A mesure que notre travail s'approfondit et devient plus intime et plus personnel (quand on pratique à la fois la liturgie, les rituels, la méditation + l'introspection et l'observation), on s'aperçoit que cela se recoupe. Il n'y a pas de dissociation entre les deux. On s'aperçoit qu'il y a un flot de conscience qui commence à s'installer, quelques soient les modalités.

Je suis tranquille à la maison, j'ai le temps et l'espace pour m'asseoir sur le coussin, je suis au taquet, je suis en conflit, etc. Ce sont des visions différentes mais derrière ça, il y a toujours la même structure. Avec cette invitation à l'examen et au diagnostic, on peut regarder toutes les situations de la même façon et s'affranchir de la dualité, de l'emphase excessive qui est mise sur « *moi, ma position, mon intérêt* ». On peut faire ces jeux de rôle de façon presque ludique. On regarde comment la situation m'apparaît depuis différents points de vue.

On va alors commencer à comprendre qu'il n'y a pas une situation mais il y a des lectures. Si on peut commencer à comprendre cela et ensuite, le mettre en place dans sa vie (sur le coussin ou en dehors du coussin), on va pouvoir entrevoir la possibilité d'un vrai chemin de libération qui n'est plus fantasmé mais qui s'appuie sur l'observation rationnelle et objective de la situation (*tchenpa*).

Cette observation rationnelle, cette investigation va, elle aussi, lever le lapin du fantasme. « *Je me la raconte avec moi, je me la raconte avec mon importance et mon bon droit* ». Ou alors, « *je me la raconte avec le déni du moi* ». C'est une autre forme de la glorification du moi, que l'abaissement du moi. « *Je me la raconte avec les autres d'abord et moi ça ne compte pas, avec le déni de mes besoins fondamentaux* ». On va voir tous ces fantasmes et toutes ces histoires que l'on se raconte en

permanence pour consolider cette image évasive et insaisissable du moi qui a besoin (apparemment) d'être le centre de l'existence et de l'attention. Et on en a fait quelque chose, un ectoplasme, alors que c'est un processus.

Si vous voulez savoir ce qu'est ce processus, étudiez les cinq *skandhas* : c'est une série d'éléments psychophysiques qui interagissent et qui donnent l'apparence d'une entité homogène mais cette apparence n'est qu'une lecture fantasmée qui ne correspond pas à la réalité.

Nier le soi en prétendant « *je n'existe pas* », l'abnégation comme « *vertu cardinale sur le chemin de la sainteté* », comme l'antithèse de la promotion du soi au centre du monde. Pour avoir l'abnégation, il faut nier ce qui existe et donc plus on nie ce qui existe et plus on renforce l'idée que ce qui est nié, existe. Il n'y a pas pire croyant que l'athéiste : il y a le « *a* » qui vient nier et tout le reste, c'est dieu. Plus on nie, plus on affirme. Si on lit le Madhyamaka de Nagarjuna, on voit que c'est ça le fond du problème.