

Prières et Mantras : leur fonction et comment les utiliser

Dialogue sur le chemin

25 septembre 2022

Dialogue

J'ai une question puis quelque chose à partager. Quelle est la différence, selon toi, entre la prière et le vœu, si on reprend par exemple les quatre vœux du Bodhisattva, telle qu'est ta définition, on a l'impression que cela se rapproche énormément.

L'étymologie montre beaucoup de choses. En tibétain, le vœu se dit « dompa ». C'est la même racine verbale que l'on retrouve dans le mot « *yidam* », c'est-à-dire s'arrimer. Il y a l'idée de lien, de s'attacher à quelque chose. Le *yidam*, c'est ce à quoi l'esprit s'arrime pour évoluer dans la réalisation de sa propre nature. L'aspiration, c'est ce qui va permettre à l'esprit d'aller vers quelque chose de plus juste et de plus profond jusqu'à sa réalisation propre. Le vœu, c'est ce qui nous permet d'être arrimé à ce chemin que l'on entreprend. C'est vrai qu'il y a une relation directe entre le vœu et l'aspiration. Prendre le vœu, c'est s'attacher à suivre une certaine dynamique, une certaine éthique, un certain comportement et le but, in fine, est bien sûr d'atteindre l'état de Bouddha-éveillé, c.-à-d. l'esprit qui se reconnaît en sa réalité propre. Que cela soit les vœux, les prières ou les mantras, tout ça nous montre qu'on est dans une méthodologie qui appartient à la vérité relative qui nous permet progressivement de nous défaire de tout ce qui nous entrave et nous alourdit pour arriver à l'expérience de l'indicible de la vérité absolue qui n'est jamais accessible intellectuellement. Elle n'est pas non plus accessible directement dans l'état actuel des choses mais ces moyens habiles nous permettent de modifier l'état actuel des choses pour arriver, effectivement, à un moment où la conscience dualiste peut se détendre et goûter la nature de l'esprit dans l'expérience méditative. C'est dans la même « famille », je dirais.

Je suis allé chercher des informations ce matin dans le zen, avant le zoom. Il y a Shobaku Okumura, que tu connais et qui a bossé sur le sujet. Au Japon, la notion de prière, c'est « inobi » et quand on cherche la définition, c'est « communiquer en unité avec dieu ». Pour les chrétiens au Japon, la prière ultime c'est être silencieux devant dieu, une communication non verbale qui est la plus pure forme de prière.

C'est l'aboutissement mais, en fait, il y a une panoplie d'outils relatifs qui nous permettent d'arriver à ce moment en nous ayant aidés à nous défaire de ce qui nous entrave. Ce que l'on traduit pas « vérité relative », c'est « *kenzōp* » en tibétain (*samvrti* en sanskrit), c'est ce qui fait écran, ce qui occulte, ce qui nous interdit de voir le sens ultime (*deundam* en tibétain). C'est l'arbre qui cache la forêt. Il nous faut détourner le regard de l'arbre pour

pouvoir voir la forêt. Les prières, les vœux, les aspirations, les mantras font ce travail de détourner le regard habituel vers l'arbre pour pouvoir voir la forêt et que le relatif devienne une méthode de libération de l'aliénation plutôt qu'une sorte de solidification de cette aliénation. Le relatif est, comme son nom l'indique, « relatif », c.-à-d. qu'il n'a pas de valeur absolue. Il peut aller dans quelque chose qui va alourdir la situation ou qui va l'alléger. C'est là où l'aspiration est importante puisqu'on veut aller vers l'allègement. Avant l'éveil, il y a l'allègement nécessaire des voiles de l'ignorance, des habitudes, du karma et des afflictions mentales. Ensuite, on peut rentrer dans le détail de tous les protocoles de soin qui sont tous valides mais pas nécessairement à pratiquer par tout le monde, tout le temps. C'est comme quand on va à la pharmacie, on n'a pas besoin d'acheter tous les médicaments. On y va pour un protocole de soin particulier et c'est ça qu'on va utiliser.

Je me réjouis d'entendre ce thème parce qu'il se présente dans ma pratique tous les jours. Tous les jours je me demande : tu es où ? Tu es en train de dire quoi ? Tu fais ça pour quoi ? Qu'est-ce que tu ressens ? Et souvent il y a une différence entre ce que je suis en train de dire et ce que le texte suggère. L'attention étant fluctuante, je me fais happer. J'ai eu le sentiment que j'étais illégitime par ma pratique. Quelque chose en moi était illégitime et tu viens de mettre le doigt dessus. C'est que la raison de ce texte est de nous rapprocher de la nature de l'esprit. Il nous permet d'oublier nos ressassements. C'est pour ça que la Reine des prières, je ne la dis qu'en français. C'est comme ça que je me rapproche du sens. C'est une forme de lutte parce qu'en moi, il y a quelqu'un qui doute. Il y a la distraction et tous les phénomènes mentaux qui peuvent apparaître. Je me rends compte que, quand je fais mes pratiques comme ça, en étant à côté, je m'ennuie profondément, je ne suis pas nourrie. J'ai l'impression de rabâcher comme une vache qui broute dans le champ. Je me demande comment se rapprocher plus des stances et comment abandonner cette velléité de fuir la beauté parce que c'est la plus grande beauté qu'on puisse rencontrer, cette nature de l'esprit. Il y a comme un gâchis et c'est ça que je sens en ce moment.

Toutes ces pensées que tu décris, c'est largement partagé par les autres. Ce que tu décris, c'est ce que j'appelle « les voiles qui obstruent la beauté de la nature de l'esprit éveillé » avec sa simplicité, son pouvoir, sa force et sa générosité. La force, la puissance et la beauté de l'esprit sont occultées par tous ces « parasites » qui naissent de l'ignorance. La première pousse de l'ignorance, c'est la dualité et dans la dualité, il y a la prééminence, l'importance de « moi » et on regarde tout depuis ce point de vue. C'est un peu comme si on avait la main sur notre pouls en permanence : est-ce que je suis bien ? Du coup, on ne peut pas être avec l'autre puisqu'on est en train de se regarder. C'est comme si on dansait avec quelqu'un et qu'on se regarde sans cesse dans le miroir. L'autre nous dira « regarde-toi dans le miroir et reviens quand tu auras envie de danser ! ». Je crois qu'il faut dédramatiser tout ça.

Le problème qui naît de cette situation, c'est que l'on va s'enfermer dans ses doutes et ses incertitudes, ce sentiment d'imposture que beaucoup partagent : « Tchenrezi va appeler la sécurité en disant qu'on ne fait pas partie du décor ». Tout ça, ce sont les voiles. C'est exactement ce sur quoi on travaille. Quand tu vois ça s'élever, plutôt que de rajouter ça sur ton sac de culpabilité que tu traînes depuis des temps sans commencement, regarde-le en disant que c'est transparent : mais qu'est-ce qu'il y a derrière ? Derrière cet arbre qui, apparemment, prend tout l'avant-plan, il a une forêt, des qualités, des fruits, plein de choses merveilleuses. Une des choses qui montrent une certaine maîtrise, en termes de méditation du calme mental et de la vision pénétrante, c'est d'être capable de continuer à se relier à l'esprit malgré le brouhaha émotionnel. La tentation est de faire silence, d'obliger l'esprit à

être silencieux mais ça rajoute quelque chose sur ce qui est déjà assez compliqué. Il est préférable d'être plus léger avec ça. « Tiens, l'esprit comme d'habitude en fait des tonnes, il se regarde. ». Guendune Rinpoché appelait cela « l'ambition spirituelle ». On est très égocentré, on se regarde atteindre l'éveil et on fait un selfie et on recommence parce que ça ne nous plaît pas, etc..... » et, pendant ce temps, la vie continue. On passe complètement à côté de la pratique. Arrêtons de faire des selfie ! Regardons notre sale gueule. Cette sale gueule est toute relative, en fait : elle est ce qu'elle est. A la fin, ça nous fait rire « ah ! Je n'ai encore pas bien fait et je vais être rejetée ! Ah ! Je ne suis pas à ma place ! » et quelque part, en toi, quelque chose va dire « lâche-nous un peu, fais-nous des vacances ». Là, tu commences à entendre, au travers de ce brouhaha, une petite voix claire et simple qui commence à émerger. Plus tu essaies de supprimer ce brouhaha, plus il devient intense. Les afflictions mentales, l'ignorance, les habitudes, la saisie égocentrique vont continuer à opérer pendant un bon bout de temps. Il faut s'habituer à leur présence, un peu à l'image de Milarepa qui rentre dans sa grotte et voit trois démons : au début, il essaie de les virer, ensuite il médite sur l'amour et à la fin, il leur dit « restez ou partez, pour moi, c'est pareil. Salut ! Je continue à faire ce que j'ai à faire ». C'est là qu'on a dépassé nos voiles.

Si on a dépassé nos voiles, cela veut dire qu'on ne les nourrit plus en leur donnant une réalité. Ensuite ils ont des enfants : « j'ai une sale gueule, donc culpabilité, donc je ne suis pas à ma place etc... ». On en rajoute des couches et on en fait des tonnes. A propose des selfie, on peut aussi se poser la question : pourquoi ai-je besoin de faire une image idéale de moi que je vais proposer au monde ? » La réalité de base, c'est que tout le monde s'en fout parce qu'ils sont préoccupés par leurs propres selfie ! Quand tu touches ça, plutôt que te sentir humiliée ou pas à ta place, tu peux regarder et dire « ça marche ! ». Pas comme je l'entendais, c.-à-d. dieu me parle et me dis « viens ma fille », c'est le film qu'on s'est fait, mais ça marche parce que les vieilles habitudes remontent au niveau du conscient. La conscience mentale en prend conscience. Elle prend conscience de l'aliénation et veut se débarrasser de ça. Il suffit de voir que tout ça est un jeu de l'esprit, ça n'a aucune réalité, aucune substantialité hormis celles qu'on lui attribue. C'est ça qui nous enferme. C'est ça le paradoxe : l'esprit est libre, libre au point de créer son aliénation. Par quel miracle ou par quelle malédiction, on prend le pli de l'aliénation plutôt que celui de la liberté ? C'est par habitude. Comme on est habitué à ça, tout ce qui n'est pas ça nous paraît inquiétant. « Ce qui est étranger est étrange » disait Camus.

Prendre refuge dans le Bouddha, c'est embrasser la beauté naturelle de l'esprit. Je ne vais pas la comparer à mon visage en ce moment. Mon visage en ce moment, ce sont des rides, des contractions, des habitudes qui sont juste des voiles furtifs, adventices, qui n'ont pas de réalité essentielle ou profonde. Comme ils prennent tout l'espace, on a l'impression qu'ils existent vraiment. On croit qu'ils ont une vraie masse alors qu'en fait, ils sont circonstanciels.

C'est ça, l'outil essentiel du mantra et de la prière, c'est de passer au travers de tout ça.

Hier, ma femme et moi, on a été se promener en ville. On fait ça une fois par semaine. On s'achète des croissants monstrueux, on va boire un super café. On se fait faire une demi-heure de massage des pieds dans un petit truc thaï : c'est le nirvana samsarique pour une journée ! Il y avait une dame assise sur un banc. Si je la regarde avec un regard ordinaire, je

dirais qu'elle avait l'air autiste ou « pas dans la norme ». Quand on passe devant elle, elle a un beau sourire et dit « bonjour ! ». Je lui réponds « très bonne journée à vous aussi ! » et je me dis « elle est dans la simplicité ». « Bénis soient les simples d'esprit » : les simples d'esprit, ce ne sont pas les idiots, ce sont les gens qui ont un esprit simple. Nous, on a un esprit torturé et tortueux parce qu'on essaie d'atteindre l'éveil, à tout prix ! On veut faire de la chirurgie esthétique sur le samsara pour qu'il ressemble à l'image qu'on a de l'éveil ! C'est ça qui nous aliène. C'est ça, notre emprisonnement. Laisse tomber tout ça, c'est du vent et reste en lien avec la beauté de l'esprit qui apparaît sous la forme de Tara ou du Bouddha : il y a une forme d'élégance absolue dans cette présence.

Le « Zi dji » en tibétain, c'est une confiance élégante absolue qui n'est pas là pour nous humilier. Ne faisons pas « Oh, c'est merveilleux ! (Je suis une merde) Merveilleux ! (Je suis une merde) ». C'est fait pour qu'on regarde cette élégance absolue et qu'on se dise « c'est la vraie nature de l'esprit dont je participe ». Là, il y a quelque chose du cœur qui s'ouvre et qui va dans cette direction-là. Mais pas pour mendier des petits bonbons ou un pansement pour mon bobo de samsara ou pour m'aider à finir les fins de mois qui durent trois semaines ! C'est toujours faire un deal avec notre propre confusion et notre propre cinéma !

Avant les repas, j'essaie les prières en tibétain mais je ne sais pas vraiment ce que je dis mais surtout, ça n'a pas beaucoup de sens pour mon mental.

Pour les prières avant les repas ou bien celles quand on met un vêtement pour la première fois, une nouvelle chemise par exemple, l'idée générale, c'est qu'il y ait un moment de pause et gratitude. Sinon, l'assiette est sur la table et on se précipite pour tout avaler, comme le fait un chien. C'est un instant de prise de conscience de tout ce qu'il a fallu pour que cette nourriture arrive sur notre table devant nous, de l'importance de cette nourriture qui va permettre de sustenter notre corps et on pourra ainsi avancer vers l'éveil et faire tout ce travail de transformation que l'on a entrepris. C'est ça, le cœur de la prière.

Ceci dit, on peut lui donner la forme que l'on veut. Il n'y a pas d'indication. On peut dire par exemple « cette nourriture va me servir à renforcer mon corps et lui donner l'énergie nécessaire pour pratiquer et ce repas est pour moi une façon de suivre le chemin, d'aller vers l'éveil, entrer en relation avec la Sangha. Je dédie cette énergie à ce projet ». L'idée, c'est d'intégrer tous les aspects de notre vie à la voie. En tibétain « lam su keyer » : « keyer » c'est amener, intégrer et « lam » c'est la voie, l'aspiration, le chemin. L'idée est d'avoir dans notre esprit un état constant de gratitude, de vigilance et de discernement : on comprend d'où vient cette nourriture et c'est important parce que, sinon, on mange avec avidité et sans conscience. On sait que manger sans conscience fait qu'à la fin du repas, on a encore faim. On a rempli l'estomac mais l'aspect émotionnel n'a pas été pris en compte et à peine sorti de table, on va chercher un gâteau. On est dans une forme de boulimie parce que l'esprit n'a pas été invité au partage. Il n'a pas été invité à ce moment de repas. Je crois que l'intention première, c'est de nous prémunir contre une sorte d'inconscience qui conduit à l'avidité. Cette inconscience nous interdit de voir l'histoire complète de ce moment qu'est le repas, par exemple, ou bien de la nouvelle chemise que j'étreigne aujourd'hui.

Avant que le Bouddha se soit assis sous l'arbre de la Bodhi, un paysan (Svastika) fauchait l'herbe (l'herbe *kusha*) et il lui en a donné une brassée pour en faire un siège. La

jeune fermière Sujata avait préparé un repas avec du miel, des céréales et du yaourt et elle lui offre pour nourrir son corps pendant ce qui va être le chemin final vers l'éveil. Donc l'éveil tient aux efforts du Bouddha, mais aussi à tout ce qu'il a fallu pour que l'arbre de la Bodhi pousse (une graine, de la terre, de la pluie etc..) mais aussi aux abeilles qui ont fait le miel, aux paysans qui ont cultivé les céréales, aux vaches qui ont fourni le lait pour le yaourt, à la générosité et au savoir-faire de Svastika etc. On voit d'un seul coup l'interdépendance de ce moment qui va initier le moment d'éveil du Bouddha. Cela nous donne l'idée de réseau qui va nous libérer d'une forme d'isolationnisme.

A la maison, pour le petit déjeuner et le dîner chacun est indépendant. Wendelin prépare le repas de midi et moi je fais toutes les vaisselles. On est organisé comme cela. A chaque fois, elle m'appelle. Mon repas est servi dans mon assiette avec un repas excellent et c'est bien d'avoir un petit moment déjà pour dire « merci » à la personne qui a préparé le repas. Si vous avez eu des ados, c'est soit on se rue et on avale, soit on chipote parce qu'on n'aime pas ça mais il n'y a ni merci ni rien ! Il n'y a pas cette conscience de toute la générosité, de toute l'activité qui a été mise en place pour que ce moment ait lieu. Et je ne vous parle là que du contenu de l'assiette ! Je ne vous parle même pas de l'assiette elle-même, de la table, de la maison, de la terre. Je ne vous parle pas de moi, de comment j'arrive à cette table. Mes parents m'ont donné la vie, ils m'ont élevé, mes Maîtres m'ont appris à réfléchir droit et proprement. Je ne vous en parle pas mais tout ça est présent au moment où je vais manger mon repas !

La question est : est-ce que toi, tu es présent ? Donc ça peut être un moment de silence, de prise de conscience et de « merci ». Un nouveau vêtement ? On peut se dire que c'est sympa, qu'on va faire un nouveau selfie. On peut prendre un moment pour réfléchir à qui a fabriqué ce vêtement, d'où vient le coton, est-ce que ça a un impact sur l'environnement etc. D'un seul coup, ce n'est plus juste « moi et mon ornement », mais c'est « moi dans un instant de relation à l'ensemble de la manifestation et des phénomènes ». Tout cela va avoir une incidence sur les choix que l'on fait. C'est ce que Thich Nath Hanh appelle « manger en conscience et vivre en conscience ». Qu'est-ce que je mange ? Qu'est-ce que ça devient ? Qu'est-ce que je produis avec cette nourriture ? Dans un principe de permaculture, l'idée est que nous avons une empreinte sur le monde pour vivre, alors essayons que cette empreinte soit la plus légère possible et que le résultat, c.-à-d. ce que je vais ramener dans le réseau, soit supérieur à l'empreinte qui me permet d'être dans le réseau. Ce n'est pas juste « petit jésus, appréciez ce repas ! ».

Il n'y a pas de prescription obligatoire. A cette prière, j'ajoute celle de Tchenrezi à qui j'offre ce repas. J'ajoute aussi une prière au Lama-racine et j'offre ce repas parce que c'est par la grâce des Trois Joyaux que je peux prendre conscience de ce que je mange. C'est par la grâce des Trois Joyaux que les causes et les conditions ont été créées pour que cette nourriture arrive jusqu'à moi. On m'a montré ce qu'était une action positive et une action négative et, en quelque sorte, c'est ça qui a fait le repas. C'est l'accumulation de mérites.

Le fait que Sujata et Svastika soient là, devant le Bouddha, au moment où il s'assoit, c'est l'accumulation de mérites du Bouddha. En même temps, c'est une opportunité pour ces deux personnes d'accumuler un mérite phénoménal ! Sinon qui, deux mille cinq cents ans après, parlerait de la fermière Sujata et du paysan Svastika ? C'est tout ça qui est en place à ce

moment-là. Que tu lui donnes une formulation particulière, il n'y a aucun problème. Que cela soit dans la langue que tu veux ou même dans le silence, peu importe, mais il y a un moment de pause. Sinon on est dans cette dynamique d'inconscience égocentrée qui trouve que tout ce qui arrive c'est normal et ce n'est même pas assez. C'est ça, ce qui est en jeu, ici. Donc il y a une gratitude, un remerciement. Ça peut être juste un « merci ». Je conclus toujours les sessions de méditation en remerciant les gens qui sont venus méditer avec moi : « profondément, je ne me serais pas assis aujourd'hui, si vous n'aviez pas été là, et s'il n'y avait eu ce moment organisé entre nous. Merci d'être venus, merci d'avoir facilité ce moment qui m'a permis de m'asseoir, de méditer et d'échanger avec vous un instant ».

(Son difficilement audible) *Merci pour vos réponses. Quand on arrive à l'analyse de sa pratique. Ce que je voulais partager, c'est que dernièrement je voulais apprendre un texte par cœur en français et je me disais depuis le temps, je devrais le savoir. Je m'imposais la chose. C'est incroyable comme on se joue des tours. J'arrivais à retenir certaines choses. Il y a des mots qui prennent un sens nouveau, des mots que je n'avais pas vus, des groupes de mots qui changent tout le sens d'une phrase apprise par cœur. Est-ce qu'il y a un moment où on ne perd pas le sens de ce qu'on a appris par cœur ? Ou est-ce que c'est correct de ne pas le savoir par cœur et de toujours relire à chaque fois ? Je suis dans cette expérience-là. Je voulais avoir votre conseil là-dessus.*

Savoir par cœur les choses nous permet de dépasser la technicité. Cela permet de dépasser l'effort de lire qui est un acte conceptuel Lire et ouvrir le cœur en même temps peut s'avérer difficile, voire contradictoire. Pour réciter quelque chose, le savoir par cœur est facilitant, en sachant qu'il y a toujours l'écueil d'être en pilote automatique. Je me souviens d'avoir fait des accumulations de récitation de textes mais, bien sûr, je savais ce que je disais. A un moment, la pensée se dissocie de la parole. La parole récite mais l'esprit n'est pas là. Ça n'a donc que très peu valeur mais c'était satisfaisant parce que, au regard d'autrui, on se disait « oh ! Il connaît tous ces textes par cœur ! ».

Quand on récite, par exemple, le mantra de *Vajrasattva*, le commentaire nous dit « il faut réciter distinctement chaque syllabe en prenant grand soin que l'esprit reste sur le sens de la récitation ». Apprendre quelque chose par cœur nous permet une plus grande facilité, avec le risque potentiel que l'esprit ne soit plus là alors que la parole fait son travail. Ne pas savoir le texte par cœur nous oblige à le lire. Il y a toujours un effort conceptuel à faire.

Le frère du XVIème Karmapa, Dzogchen Pönlop Rinpoché, était le maître de vajra, celui qui dirige et supervise tous les rituels au monastère de Rumtek. C'était aussi un grand artiste peintre de *tankas*. Il menait le rituel de *Mahakala* et, à un moment donné, l'*oumzé* (le maître de chant) commence avec les cymbales et chante OM A HOUNG HO et ensuite on commence la récitation du texte. Lui, entre le OM et le A, il a vu tout le *mandala* de *Mahakala* avec les quatre roues, les dix protecteurs, leur activité dans les trois temps et les dix directions. Il a eu cette vision libérée des contraintes spatio-temporelles ordinaires. Il était complètement dans le *mandala* et il a été ramené par HA HOUNG HO. Il a peint une *tanka* à la suite de cette vision avec Mahakala au centre et, dans un petit coin, un tout petit personnage qui est lui-même peignant la *tanka*. C'est un exemple : on peut dire qu'il n'était plus dans le temple avec l'*oumzé* à suivre le jeu des cymbales : il était dans l'expérience de la présence du *mandala* invoqué par ce rituel.

Que cela soit avec la prière mais plus particulièrement avec le mantra, je pense qu'il peut y avoir, comme cela, des moments de grande ouverture où on est dans cette expérience et c'est vers ça que l'on va plutôt que d'être capable de réciter précisément avec pleine conscience parce que c'est limitant. Cela fait partie des moyens habiles du monde relatif. Il y a un moment où il y a une transcendance. La question est de voir si c'est la transcendance ou simplement mon esprit qui divague ! D'où la nécessité de la conscience. Mais la conscience de ce que l'on fait ne doit pas donner naissance à une sorte d'évaluation de notre pratique. En positif ou en négatif. « C'est très bien, tu récites et tu fais attention aux mots ! ». Quand on se congratule de cette façon, on ne fait plus attention aux mots ! Ou à l'inverse « mon tibétain est vraiment misérable... ». Toutes ces choses font partie du brouhaha ! On revient à la prière qui est l'outil de la conscience, ce qui nous permet de refaire le lien avec le sens qui amène au cœur. C'est une question d'équilibre. L'équilibre, c'est une gestion de déséquilibres, ce n'est pas un point fixe et figé.

Je l'ai déjà dit mais une des premières choses que Guendune Rinpoché m'a données, c'est son texte de la Reine des prières et il m'a dit « tu le mémorises ». Le texte était en tibétain, bien sûr. Je suis sorti, j'ai vu son traducteur et je lui ai demandé de m'aider à comprendre le texte. Il commence à traduire mot à mot. Guendune Rinpoché sort de chez lui, il nous voit, vient rapidement vers nous, il prend le texte des mains de Chöjor, me le redonne et me dit : « je ne t'ai pas demandé de le comprendre, je t'ai demandé de le mémoriser ». C'était pour passer au-delà de la technique.

C'est vrai pour tous les rituels. Par exemple, si on pratique le rituel de Tara, la récitation est bombardée à cent mille kilomètres à l'heure et j'ai mis des années à demander à Lama Pourtsé de ralentir un peu parce que « ça va trop vite, je ne peux pas suivre ». Lama Pourtsé dans sa grande bienveillance et sa grande robustesse m'a dit : « si tu n'es pas content, rentre chez toi ! ». Je me suis accroché et je suis arrivé à réciter presque plus vite que lui. Lui, il sautait deux quatrains pour être toujours devant. On avait une sorte de jeu à saute mouton au cours de la prière et on n'était plus du tout dans la prière ! On était dans celui qui allait « rapper » le plus vite ! En même temps, tout le monde nous regardait en se disant « mais qu'est-ce qu'ils récitent vite ! », alors qu'on faisait juste du jonglage à haute fréquence ! Mais, après trois mois de retraite où j'ai essayé d'explorer cette louange, les choses ont alors pris du sens. Mais il avait fallu que je passe par la technique de l'apprentissage par cœur et que je dépasse la technique : je ne suis pas rentré chez moi et je me suis accroché. Lama Pourtsé m'avait dit, en fait : « je ne suis pas là pour me mettre à ta portée, c'est à toi de t'adapter ». C'était un très bel enseignement. On avait beaucoup de chance à l'époque d'avoir ces êtres de grande humanité, reconnus et appréciés comme Guendune Rinpoché mais aussi beaucoup plus discrets comme Lama Pourtsé.

Actuellement, je suis dans les mantras et dans « faire pleinement son chiffre ». Qu'est-ce que je pourrais me dire pour essayer d'être présent ?

Le chiffre n'a absolument aucune importance. Le chiffre veut dire « y passer un certain temps ». C'est tout. Quand on fait les 111.111 prosternations, c'est un alignement de « 1 » et c'est impressionnant. En gros, cela veut dire qu'il faut quand même y consacrer un certain temps. Parfois les gens que je guidais dans leurs retraites me disaient : « moi je suis bloqué par le nombre ». Je leur disais : « c'est très simple, tu fais 100 prosternations chaque jour.

Cela prend vingt à vingt-cinq minutes. Tu te dis que chaque jour tu vas donner vingt minutes à cet exercice et dans trois ans tu as fait les 111.111 ». C'est comme une garantie de voiture : c'est trois ans ou 111.111 kilomètres. Le chiffre est important parce que, sinon, on va se dire « je fais quelques prosternations et c'est bon ! ». Le chiffre en lui-même n'est pas indicateur de quoi que ce soit parce que cette pratique des prosternations, si elle est menée à son terme, conduit à l'éveil. Quand tu te prosternes de façon non duelle devant la nature d'éveil qu'est le Vajradhara et que tu retrouves ton esprit en ça et que toute dualité a disparu, à mon sens le chiffre, c'est la réalisation. Si je te dis ça, tu me diras « je prends 111.111 parce que c'est plus palpable ». Le chiffre, en fait, est une incitation mais, en soi, il n'a aucune valeur.

Shamar Rinpoché donnait, comme ça, des ordres de grandeur. Il disait : « si vous pratiquez l'attention au souffle et que vous maintenez cette attention au souffle sur 21.000 cycles de respiration, vous avez une bonne stabilité ». (Il faut savoir qu'en médecine chinoise, on a 21.600 cycles respiratoires par jour). Ça veut dire quoi ? Ça veut dire si vous pouvez rester conscient du mouvement de votre souffle pendant 24 heures, vous avez une bonne stabilité. Mais si vous faites ça tous les jours et qu'au bout d'un mois, six mois, un an vous vous apercevez que votre esprit ne divague plus, parce que vous avez décidé de faire 21.000 cycles respiratoires comme moyen de stabilisation de l'esprit, vous avez atteint une certaine stabilité. Un gars est venu voir Shamar Rinpoché et lui a dit : « j'ai fait les 21.000 respirations comme vous le disiez ». Shamar Rinpoché le regarde et lui dit : « ah ? 21.000 ? Eh, bien, bravo ! ».

Les moyens habiles marchent dans tous les sens. On a besoin de se cadrer et de se dire « il faut que je m'y mette ! ». On a un chiffre, on a un objectif. C'est très bien. Mais on n'a pas besoin de surimposer à cet objectif une valeur absolue qui dit que, quand j'ai fait 21.000, j'ai gagné une médaille. Le chiffre donne une certaine direction mais il ne faut pas en faire une sorte de gloire. Quand on en fait une gloire, en même temps, on en fait une honte.

Première retraite, première journée de prosternations. On a cinq semaines pour faire les 111.111 prosternations, donc il faut compter 3.500 à 4.000 prosternations par jour. Cela fait de 600 à 800 environ par session de trois heures. Les pratiques commencent toujours à la dernière session du soir. A la dernière session du soir, tout le monde dit, on y va ! Après la session, on prend un thé avant d'aller se coucher dans la boîte : « tu en as fait combien ? » « Moi, j'en ai fait 1.500, trop facile ! ». Tout le monde est super content. Première session du lendemain : le gong sonne à 4h30, on n'arrive pas à se déplier. Au petit déjeuner : « moi je n'ai pas pu bouger », « moi j'en ai fait 50 » etc... On en a fait 100 difficilement et on s'aperçoit qu'on en a déjà 700 de retard ! A la deuxième session, il faut donc mettre le paquet. Pendant longtemps, on est dans ce truc de vouloir, à tout prix, finir ceci ou cela. Progressivement, on dépasse ça et le corps commence à s'habituer au rythme. A l'époque, on avait vingt, trente ans, le corps s'habitue et puis, après, ça va. Ensuite la fatigue s'accumule mais aussi tout le brassage des voiles qui vient en surface et il y a alors de grands « tsunamis émotionnels ». C'est le processus. Mais au début, on était tous fixés sur la moyenne. Après, quand on pratique un Yidam, Tchenrezi par exemple, on dit qu'il faut faire un million, six millions, douze millions de mantras et on veut faire du chiffre, faire du chiffre. Et si on se crée une identité dans cette démarche, on se distancie de l'objectif qui est vraiment celui de la pratique. Donc le chiffre, c'est une incitation mais il faut aussi relativiser.

Qu'est-ce qui s'est passé au bout des cinq semaines prévues pour les 111.111 prosternations ? Quelques uns avaient terminé et, au moins, la moitié n'avait pas terminé. On voit Rinpoché : « moi, j'ai fait de mon mieux mais je n'ai pas terminé ». Rinpoché : « Pas de problème, tu fais trois sessions de Vajrasattva qu'on va commencer et une session de prosternations pour terminer ». A la fin des quatre préliminaires, on a fini l'ensemble. Il fallait avoir tout fait malgré tout. Il y a toujours cette incitation à aller jusqu'au bout et forcer un peu.

Quand j'essaie de faire mon calme mental sur mon coussin et que la liste des courses s'élève, je fais le choix consciemment de réciter un mantra. Je ne sais pas si c'est juste. D'autre part, à tout moment dans la journée, mon mental entonne un mantra comme on a un petit air dans la tête. Mentalement, ce mantra s'enchaîne et s'enchaîne. Est-ce que c'est ça ce qu'Isabelle appelle « réciter mécaniquement » ?

Ce que tu fais, c'est une utilisation ponctuelle du mantra. Ce n'est pas forcément nécessaire. Quand tu pratiques le calme mental, le seul mantra, c'est « lâche ! Et reviens au souffle ! ». Il n'y a même pas besoin d'un mantra. On revient au souffle ou sur l'objet sur lequel l'attention est posée pour éviter de glisser. L'objet qui te sert de point de référence est similaire au mantra puisqu'il te permet de ne pas glisser dans la distraction. Le mantra a une présence plus importante et, dans le cadre du calme mental, je ne pense pas que cela soit la réponse la plus appropriée. En tout cas, elle doit être ponctuelle et très rapide. On récite le mantra juste une seule fois et on revient sur l'attention. On a glissé et on revient. Dans la journée, au gré des circonstances, le mantra s'élève. Donc il est là en arrière plan, on voit quelqu'un qui est en souffrance (maladie ou vieillesse), on récite le mantra de Tchenrezi et on fait des souhaits pour cette personne. C'est une façon appropriée d'utiliser le mantra. Ce sont des filets, dans la vie. Au lieu de tomber à l'infini, on reprend le fil de notre vigilance.

Puisse tout cela être propice à l'éveil de tous les êtres. Que ces échanges puissent devenir une source d'inspiration pour l'ensemble des êtres, dont nous faisons partie.