

## Prières et Mantras : leur fonction et comment les utiliser

*Dialogue sur le chemin*

*25 septembre 2022*

*Exposé*

*J'ai plusieurs questions. Je me demande quelle est la profondeur et l'importance de réciter des mantras. Peux-tu nous en parler ? Et puis je me demande aussi quel est le sens de la prière dans le bouddhisme ? Je ne suis pas sûre d'être bien claire sur ce sujet. Qu'est-ce qu'on demande ? À quoi, à qui ? Pourquoi ? J'ai besoin d'éclaircissements. Et ma dernière question, c'est comment est-ce qu'on développe une dévotion profonde par rapport à une déité de pratique ? Sur quoi on va s'appuyer pour que notre confiance grandisse ?*

Merci pour ces questions. Je sais que ces questions viennent naturellement alors que l'on pratique. C'est bien à certains moments de faire le bilan et de se demander : « mais qu'est-ce que je fais ? Comment je le fais ? Et pourquoi ? ». On se demande comment affiner sa compréhension sur l'exercice particulier des prières et des mantras mais aussi la relation à une déité de méditation, un *jidam* en tibétain. Je ne suis pas très à l'aise avec le mot « déité » pour nous qui baignons dans une culture judéo-chrétienne avec une dichotomie très marquée entre le créateur et sa créature et une sorte d'inégalité : il y a quelque chose qui est suprême et nous, nous ne sommes rien. On ne va pas du tout dans cette direction dans le bouddhisme.

La question est vraiment intéressante parce qu'elle montre qu'il y a un processus de maturité qui est en cours. La pratique, telle qu'on la connaît, elle va avoir plusieurs étapes. Elle va mûrir. On commence de façon externe, un peu « romantique », on est attiré et puis, ensuite pour reprendre le titre d'un livre fameux, on a « après l'extase, la lessive ». Dans le mûrissement de la pratique, il y a toujours un moment où on va abandonner l'extase, c.-à-d. l'emballement, le côté romantique. C'est un peu comme dans un mariage où les trois premières années, c'est la lune de miel et après, on commence sérieusement à essayer de grandir dans cette relation. C'est un processus normal et je dirais que l'inverse serait problématique. Si on a fait pendant vingt ans ces répétitions et que l'on ne s'autorise pas à penser, on ne s'autorise pas à se demander « mais à qui j'adresse ma prière ? Qui donc adresse cette prière ? Quelle est la fonction de ce mantra ? Comment est-ce que ça fonctionne ? ».

Pour moi, se poser ces questions n'est pas un problème mais, au contraire, un signe de mûrissement dans sa pratique. L'inverse, à mon avis, est plus inquiétant, c.-à-d. rester dans une représentation mentale de ce qu'est la pratique. Il n'y a pas d'intériorisation et la pratique reste alors comme une sorte de « décoration » extérieure qui peut être intéressante intellectuellement. On a un groupe d'amis, on parle, on discute mais, intérieurement, rien n'a changé. Toutes les pratiques vont traverser ces étapes et je rencontre beaucoup des personnes que je connais depuis des années et qui sont sérieusement engagées sur la voie vers l'éveil qui vivent ce moment où on abandonne ce que notre pratique a été pour

embrasser ce qu'elle devient. Il y a parfois un certain nombre de doutes : est-ce que je suis en train de trahir ? D'abandonner ? La pratique devient plus simple et plus essentielle et il y a quelque chose de l'ordre de l'inquiétude qui s'élève. Et je fais beaucoup (à mon corps défendant car qui suis-je pour faire ça ?) de la validation. « C'est juste, vous pouvez faire ça ». A ce moment-là, je suis comme une sage-femme : j'aide simplement à l'accouchement. Je facilite la transition dans ce moment. C'est normal, la pratique connaît une évolution et aussi une individuation. Elle devient intime et personnelle.

La pire des choses qui pourrait arriver, c'est d'avoir le sentiment qu'il y a une forme de pensée unique, une voie unique que tout le monde doit suivre et mettre sous le tapis tous les questionnements qui pourraient s'élever à propos de : « à quoi ça sert tout ça ? » ou le ressenti que l'on a d'avoir à aller vers quelque chose de plus intime et de plus simple, de moins attaché à des concepts mais plus de ressenti. L'inquiétude pour moi serait de voir une pensée unique, un message unique qui serait LA voie et, si on est dedans, on est bien et, si on est en dehors, on est un mécréant. On voit ça trop souvent dans toutes les dérives fondamentalistes. Il y a ceux qui sont « bien » et qui suivent les diktats des gardiens de la vertu et les autres, les mécréants. Pour moi, c'est le danger premier que de tomber là-dedans. Il peut y avoir quelque chose de rassurant là-dedans : on peut se dire « je suis dans la bonne case ! Je fais bien ! ». Non ! Tu ne fais pas bien ! Tu veux simplement participer à une dynamique de groupe rassurante parce que, comme on pense tous la même chose, c'est qu'on doit tous avoir raison.

Pour entrer dans le cœur du sujet, aussi bien les mantras que les prières appartiennent à la vérité relative. Ce sont des moyens habiles, ce sont des outils. La finalité, c'est d'arriver à cette expérience de l'éveil où l'esprit se reconnaît en lui-même pour ce qu'il est profondément et que toutes les confusions qui mènent, par exemple, à la saisie d'un soi existant de façon autonome et permanente, à la solidification des expériences en entités ayant elles-mêmes une sorte de permanence, toutes ces formes de voiles qui occultent la nature de l'esprit, soient levées et que l'esprit puisse se reconnaître en lui-même au-delà du sentiment d'un réalisant et d'une réalisation, au-delà du sentiment d'un soi qui accomplit quelque chose.

Aussi longtemps qu'on n'est pas à ce point sur le chemin spirituel, on ne peut pas jeter le bébé avec l'eau du bain. On a quand même besoin de l'eau du bain, c.-à-d. la vérité relative, qui est la seule façon que l'on a d'entrer progressivement en relation avec ce qui est de l'ordre de l'indicible et de l'inconcevable : la nature d'éveil. Pour l'heure, on peut aspirer à l'éveil ou on peut être complètement déconnecté de l'éveil, c.-à-d. on ne sait pas ce que c'est, on n'a pas envie, on n'a pas d'intérêt, on est très occupé avec ce qui se passe dans notre monde et ça nous suffit.

Quand on commence à se connecter avec notre nature de Bouddha et que, par là, on commence à ouvrir un chemin parce que, en s'engageant dans la direction de l'éveil, on crée la voie du Dharma, on voit que ce Dharma nous vient d'une communauté d'hommes et de femmes d'expérience qui nous permettent d'accéder aux outils et d'avoir un point d'ancrage lorsque l'on traverse des difficultés dans notre étude, notre compréhension ou notre méditation : on prend vraiment refuge dans la Sangha qui est la base du Dharma. Quand je dis « Sangha » ici, je parle des hommes et des femmes qui ont vraiment l'expérience. Que cela soit des hommes et des femmes avec une ordination ou des bodhisattvas laïcs, ce qui

compte, c'est l'expérience. Ce n'est pas le titre, ce n'est pas l'apparence, ni l'appartenance à une église prestigieuse. La Sangha, au sens large, c'est la Sangha du Bouddha, la Sangha des êtres nobles qui ont une réalisation supérieure à celle du commun des mortels. Ce sont ces hommes et ces femmes qui vont nous aider sur notre chemin.

Dans certains Soutras, on précise que lorsque quatre personnes ordonnées sont réunies, elles constituent la présence du Bouddha dans le monde. Cela veut dire quatre personnes ordonnées qui préservent leurs vœux parfaitement, qui suivent parfaitement les indications du Vinaya et qui sont en quelque sorte détachées du monde. C'est le fait de s'être mis de côté, par rapport à l'agitation du monde, pour se tourner vers l'intérieur et réaliser la nature de l'esprit. C'est la vraie Sangha monastique. Malheureusement, maintenant, tous les monastères deviennent des entreprises. Il y a beaucoup plus de gestionnaires que de moines et moniales qui maintiennent les vœux et le Vinaya, qui ont une réalisation et sont donc source d'inspiration. Ensuite il y a la Sangha des Bodhisattvas, les hommes et femmes d'expérience qui ont réalisé, même si pas complètement, la nature de Bouddha et sont à même de nous aider dans ces étapes supérieures de notre chemin spirituel.

Ces Trois Joyaux et, en particulier la Sangha et le Dharma, sont des moyens habiles. Lorsque l'on prend refuge, on nous explique que le seul refuge permanent et durable, c'est Bouddha-l'éveil, c'est-à-dire la vérité absolue. La Sangha et le Dharma sont des méthodes relatives. On dit que le Dharma est ce qui conduit à l'éveil. Ce n'est donc pas l'éveil : c'est le moyen d'y aller. On ne va pas confondre la carte et le but. La carte permet de trouver la route et d'arriver au but mais ce n'est pas le but. La Sangha prend elle-même refuge dans le Bouddha, que cela soit la Sangha ordonnée, l'assemblée des Bodhisattvas ou les Arhats, tous prennent refuge dans le Bouddha tant qu'ils ne sont pas arrivés à cet état de libération absolue. Seul le Bouddha est un refuge définitif. Quand je dis « Bouddha », il faut entendre « l'état éveillé ». On peut faire une différence entre le Bouddha l'enseignant, « l'insurpassable enseignant le précieux Bouddha » (Tib. Teunpa lamé sangyé Rinpoché) et le Bouddha-éveil. Ça, c'est la vérité absolue et le reste, c'est la vérité relative.

Vérité « relative » ne veut pas dire « inférieure », cela veut dire « différentes modalités ». Comme nous sommes totalement inscrits dans ce mode dualiste qu'est la vérité relative, on ne peut pas penser en dehors de ce cadre. Il faut donc que le Dharma vienne nous chercher là où nous sommes pour nous aider, en utilisant les moyens de communication qui sont les nôtres. C'est pour ça qu'on dit que le Dharma du Bouddha s'adresse à chacun et chacune, dans sa langue, en prenant soin d'être intelligible, en prenant soin des aspirations et des capacités de chaque interlocuteur. C'est l'habileté, la justesse et le savoir-faire de la vérité relative, ici le Dharma, qui nous permettent progressivement de prendre conscience d'un certain nombre de choses aussi bien négatives que positives. Par exemple, prendre conscience que nous sommes tous dotés de la nature d'éveil et prendre conscience en même temps que nos esprits, tels que nous les concevons individuellement, sont voilés par l'ignorance, les habitudes, le *karma* et les afflictions mentales (*kleśhas*). Donc il faut bien discerner, comme dans un bon diagnostic médical, quel est le terrain sain, quelle est la maladie, d'où elle provient et quel va être le remède le plus approprié, de façon individuelle pour chaque personne.

Voilà. C'était pour cadrer un peu les choses dans l'image générale et éviter les dérives ou assimilations.

Maintenant, un peu d'étymologie. Dans le contexte bouddhiste, la « prière » (*meunlam* en tibétain) veut dire « chemin d'aspiration » ou « l'aspiration qui crée un chemin ». Ce n'est pas la prière que l'on a l'habitude de comprendre dans notre culture qui est une personne en détresse s'adressant à une autorité supérieure avec déférence pour obtenir un avantage. Cette vision-là, dans la vérité relative, devient un poison parce qu'elle solidifie deux choses : le fait qu'il y a « moi » et « l'autre » et le fait que « le moi » est indigent et que « l'autre » est riche. Il y a une disparité qui est devenue presque essentielle.

Un jour, Shamar Rimpoché m'a dit : « peut-être que les sages soufis ont compris que leur esprit était dieu mais personne ne sortirait dans la rue, en Afghanistan, en disant « je suis dieu, je suis dieu ! ». Il y a une dichotomie très forte qui est devenue est essentielle : Dieu est omnipotent et, puisqu'il nous a créés, il peut nous accorder des gratifications en échange de notre obéissance ou d'un certain nombre de rituels qui sont prescrits par le clergé. C'est l'approche théiste : il y a une forte dualité.

Ce n'est pas du tout le cas dans l'approche bouddhiste, en termes de vue et de pratique. Chacun et chacune va pouvoir aménager sa compréhension de la prière et retomber dans les habitudes : « si je prie le Bouddha, si j'offre des bougies et si je suis gentil, quelque chose de merveilleux va m'arriver ». Il y a une sorte de relation presque infantile. Quelque part, il y a quelque chose de simple dans cette approche qui n'est pas à négliger, mais sans tomber dans l'excès. L'inverse, c'est ce que, malheureusement, les gens qui sont hyper mentalistes et qui vont prôner une forme d'athéisme militant, vont dire : « ni dieu ni maître », « c'est moi qui réalise tout ». L'autre extrême est d'intellectualiser le processus : « là, en face de moi, il y a Tchenrezi, je le visualise et il y a moi ici et par l'interdépendance des moyens et des relations etc... » Et on a perdu cette simplicité de la foi du charbonnier. On a hyper-conceptualisé le processus.

Ce sont les deux extrêmes. La foi du charbonnier a quelque chose d'intéressant mais c'est aussi un extrême dont il faut se préserver. L'hyper intellectualisation a aussi quelque chose d'intéressant en voulant comprendre le processus mais, à un moment donné, il faut relâcher pour s'abandonner et c'est parfois très difficile à faire quand on est dans un extrême intellectuel parce qu'on a l'impression de lâcher les commandes.

Voilà. C'est la structure générale. La prière est un chemin d'aspiration.

Dans le mot « *mantra* » en sanskrit, on va trouver une racine et un suffixe. La racine est « *man* » qui donne aussi en sanskrit « *manas* » (la conscience mentale dualiste). « *Tra* » a deux possibilités de traduction : le suffixe « *tra* » indique une fonction (c'est l'outil de, ce qui favorise). Donc « *manas* » et « *tra* », c'est « l'outil de la pensée », « ce qui permet à l'esprit de concevoir ». Dans le mot « *tra* », il y a aussi le sentiment d'invoquer, d'envisager, d'imaginer. Le suffixe « *tra* » peut être aussi compris comme « ce qui protège ». C'est un peu compliqué parce que le sanskrit est une langue extrêmement précise et détaillée et c'est souvent le contexte qui va faire la différence de sens. Là, on est dans un contexte bouddhique et védique. Ça va être différent.

Grâce à l'étymologie, le mot mantra peut être entendu par « ce qui protège la conscience mentale » ou « l'outil que va pouvoir utiliser la conscience mentale ».

Aussi bien le mantra que la prière recouvrent à peu près la même intention. On est engagé sur la voie vers l'éveil, on a bien intégré les Quatre nobles vérités, en particulier la première qui explique que nous sommes dans une situation aliénante du fait de l'ignorance et des afflictions mentales, que dans ce contexte on a très peu de chance d'avoir une sorte d'état libre de félicité durable et qu'on doit non pas partir dans une quête à l'extérieur pour trouver ce qui va être la source de notre satisfaction mais revenir à l'intérieur pour voir comment nous sommes enfermés. On verra par quels moyens l'ignorance a créé ce qui devient notre environnement, ce qui devient à la fois la source de tous nos espoirs et la source de toutes nos misères. Déjà, ça, il faut que cela soit bien intégré. Si on a encore l'idée que le mode d'être conditionné peut être une source de bonheur durable, c'est qu'on n'a pas encore bien réfléchi. On se dit qu'il y a encore un petit coin de bonheur conditionné et qu'il faudrait qu'on le trouve. Il faut parfois beaucoup chercher pour arriver à être certain que, non, ce n'est pas à l'extérieur de ça se trouve mais à l'intérieur.

Une fois que l'on a bien acquis cela, quels sont les moyens ?

Le premier moyen, c'est l'aspiration. Prendre refuge est une aspiration. Prendre refuge dans le Bouddha donne naissance au chemin du Dharma. Le Dharma est le chemin qui relie l'état qui est le mien aujourd'hui à l'état d'éveil qui est ce à quoi j'aspire, sans trop pouvoir le définir ni le décrire. Le Dharma va nous aider à se représenter l'éveil, ses qualités, les limitations créées par l'ignorance et les afflictions mentales. On va générer en nous le désir de s'affranchir des uns pour réaliser l'autre. C'est ce qu'on appelle « l'abandon et l'obtention ». Le chemin d'éveil va se passer au travers de l'étude, de la réflexion et de la méditation.

Donc, la prière dans ce contexte, c'est quoi ?

C'est, en fait, reprogrammer nos habitudes. Nos habitudes, pour l'heure, c'est : « il y a quelque chose à l'extérieur qui est très bien pour moi et que j'ai envie d'avoir ». Que cela soit un objet, une situation ou une personne, peu importe, quelque chose qui va m'apporter la vraie paix et le vrai bien-être auxquels j'aspire et cette aspiration est tournée vers l'extérieur. Elle naît de la dualité, elle nourrit la dualité. Elle crée une dynamique vicieuse qui va continuer, d'où le terme de « cycle des existences » parce que ça continue à tourner.

Les prières (les *meunlam*) vont en quelque sorte reprogrammer nos habitudes par répétitions régulières. Par exemple, la prière de souhaits de Samantabhadra : cette prière de souhaits est extrêmement importante parce qu'elle est l'exposition de l'idéal du Bodhisattva. Le mot « bodhisattva » n'est pas généré parce que c'est la personne qui développe l'esprit d'éveil. Ce texte exprime l'idéal du Bodhisattva et on va le faire nôtre par répétitions régulières. Il va devenir une sorte de poncif qui va nous permettre d'adopter une nouvelle attitude du corps, de la parole et de l'esprit. On se cale sur ce poncif ou bien, à l'image d'un diapason, on ajuste la vibration, l'intention, les habitudes de notre esprit à cette nouvelle tonalité qui est celle de l'idéal du Bodhisattva. C'est la première fonction de la prière, de l'aspiration : c'est complètement reprogrammer nos habitudes, d'où la nécessité de la

répétition. Les habitudes sont des habitudes parce que ce sont des actes isolés qui ont été répétés infiniment et sont devenus une nature. De même, lorsque l'on fait le même travail pendant vingt ans, on ne se pose plus de questions : vous faites ceci ou cela, votre esprit peut être ailleurs parce que vous avez un mécanisme. Là, la conscience d'éveil est ailleurs parce qu'il y a un mécanisme du fonctionnement du corps, de la parole et de l'esprit qui est mis en place depuis des temps immémoriaux.

Pour moi, une des premières fonctions de la prière, c'est de reprogrammer les habitudes, la pensée et ça peut aller loin puisque l'esprit est lié au corps par les énergies subtiles : il y a donc un ajustement du corps, de la parole et de l'esprit. C'est signifié par la gestuelle dans la prière parce qu'on a les mains jointes. Le corps signifie l'aspiration, la parole récite le texte et l'esprit embrasse chaque mot du texte, d'où l'importance de comprendre le texte que l'on récite. Ce n'est toujours simple pour un francophone qui n'a qu'une connaissance très limitée du tibétain, surtout quand il s'agit d'un très long texte comme celui de la Prière des souhaits de Samantabhadra. Alors que faire ? On peut lire la traduction en français après chaque phrase récitée en tibétain. Peut-être suffit-il de se souvenir « grosso modo » de ce que la prière veut dire. Pour ma part, j'ai aussi vu le risque de la mémorisation d'un court texte tibétain de prières qui « tourne » de façon mécanique dans l'esprit inconscient, alors que l'esprit est complètement pris par des pensées ordinaires. Je croyais, il y a quelques années, que c'était une bonne chose mais, en fait, l'esprit n'est pas, n'est plus présent au sens de la prière, même si celle-ci a l'air de se dérouler toute seule avec l'habitude de la répétition. J'ai également entendu mille fois qu'il y avait une bénédiction dans la langue tibétaine. Si on veut être honnête, la bénédiction est aussi dans le sanskrit, alors pourquoi ne pas réciter en sanskrit ? J'écoute avec grand plaisir les louanges faites aux 21 aspects de Tara récitées en sanskrit parce qu'il y a une histoire et la passation au tibétain a été une adaptation du sanskrit. Je ne veux pas dénigrer l'apport de la langue tibétaine qui s'est développée autour du Dharma mais je pense qu'il est important pour nous de comprendre ce que l'on récite pour pouvoir y adhérer. Ceci dit, si vous aimez réciter en tibétain, c'est bien, mais faites l'effort, à côté, d'étudier et de comprendre ce que vous récitez en tibétain, ce que ça veut dire dans votre langue.

Dans le Vinaya, il y a une citation du Bouddha qui dit : « pour que le Vinaya (la règle du bien vivre ensemble monastique) soit enraciné dans une culture il faut que tous les textes soient traduits et donc lisibles par les personnes de cette culture ». La question de la traduction ne se pose pas, c'est dans les Soutras. Ceci dit, en tant qu'ancien traducteur je suis conscient que la traduction est toujours un petit peu fidèle au texte et un petit peu fidèle à l'esprit et que beaucoup de prières en français sont monotones et sèches : ça manque d'énergie. Là, il y a un travail d'acculturation, de réécriture : travail qui s'ouvre pour les générations à venir en Europe. Il faudrait qu'on arrive à avoir un texte qui « porte » avec une mélodie qui ne soit pas compliquée. Je pense, par exemple, au grégorien qui a une mélodie extrêmement simple et porteuse. Il y a une sonorité qui « ouvre ».

A minima, si vous récitez quotidiennement une prière, faites en sorte que vous compreniez le sens de façon à pouvoir adhérer à cette prière et qu'elle puisse vraiment devenir une partie de vous.

Je vois qu'ici, aux USA où il y a une grande influence chrétienne, les gens citent la bible en permanence. Un prêcheur, un pasteur va faire constamment référence à un texte. On vous dit toujours quel est le titre du texte, le chapitre et on fait une citation. Il faudrait que, dans la prière d'aspiration telle que proposée par le Bodhisattva Samantabhadra, à certains moments de notre vie lorsqu'il y a un choix à faire, un quatrain ou quelques vers apparaissent à notre esprit pour protéger l'esprit (un peu comme avec les mantras), modifier l'habitude et donc modifier l'action et la parole au moment où elles s'élèvent par l'adjonction d'un moment de cette prière. Idéalement, cette prière, il faut la connaître par cœur. Idéalement, il faut qu'elle soit à ce point connue pour qu'on puisse aller au-delà de la récitation : on passe du concept à l'expérience parce que c'est cette expérience-là qui va être source de modification, d'amendement et de transformation. On passe d'un état ordinaire à un état supérieur, « supérieur » dans le sens plus en harmonie, plus en accord avec l'intention de la prière. Notre esprit et la prière sont en harmonie. Il y a une sorte de fusion entre les deux.

Le mantra fait la même chose. Quand vous récitez *Om Mani Pémé Houn*, chaque syllabe représente les six royaumes, c.-à-d. les six mésaventures dans lesquelles l'esprit peut se perdre. Quand on pense aux six royaumes, on pense à six causes de souffrance (les afflictions mentales) mais aussi à la possibilité de voir ces afflictions mentales transformées en leurs pendants lumineux que sont les sagesse. Dans ce mantra, il y a tout ça ! Si on voit que notre esprit est sous l'emprise de la colère, on récite, par exemple, *Om Mani Pémé Houn*. Le « *Houn* », c'est la colère qui conduit à une forme de souffrance intense dont on ne peut pas se défaire (c'est l'idée de l'enfer) et elle génère de la souffrance pour moi et pour les autres. Là, on peut avoir une base pour pratiquer le don et la prise en change. « Puissent tous les êtres être libérés de leur souffrance de l'agression au travers de ce moment de conscience que j'ai de la mienne propre et que, par le mantra *Om Mani Pémé Houn*, je transforme cette affliction mentale en sagesse ». Le mantra devient un instrument pour la conscience dualiste mentale dans le but de sa transformation et de son amendement. Plutôt qu'être soumis aux habitudes et être prisonnier des réactions compulsives, on reprend les rênes de notre esprit et on fait ce travail de transformation. Tout ce processus est élaboré dans la pratique-même de Tchenrezi avec les différentes phases de cette pratique mais tout est quand même réuni dans le mantra. Si on veut réunir les points essentiels de la pratique de Tchenrezi, c'est d'une part la prière d'aspiration (« *djo ouo kyeun gyi ma guen koun do kar ...* » « seigneur, blanc de couleur, couronné par le parfait Bouddha ....., je vous adresse ma prière ») et d'autre part, le mantra. Ce sont les points essentiels de la pratique.

Le commentaire du XV<sup>ème</sup> Karmapa l'explique : « cette pratique se fait d'une part par la supplication, l'aspiration qui fait naître la dévotion en nous et d'autre part par la récitation du mantra ». On a les deux dans la pratique de Tchenrezi : l'aspiration (*meunlam*) et le mantra. Les deux se retrouvent dans cette pratique.

Maintenant, comment est-ce qu'on peut avoir confiance ?

On se demande : « Allo ? Il y a quelqu'un ? Est-ce que quelqu'un écoute ? Est-ce que quelqu'un répond ? ». Cette question vient d'un esprit qui attend que quelque chose de l'extérieur nous apporte ce que nous n'aurions pas. Là, nous entrons en relation intérieurement avec notre nature d'éveil par le truchement, par exemple, de Tchenrezi.

Tchenrezi est une représentation mentale qui est un moyen habile en termes de vérité relative. Il nous conduit dans le rituel au moment où (après la récitation du mantra il fond en lumière et fond en nous-mêmes) on reste dans l'expérience de la nature profonde de Tchenrezi qui est indissociable de la nature de notre esprit. Puisqu'elle est au-delà du relatif, cette force est ni existante, ni non-existante. Dire que Tchenrezi est là est une affirmation matérialiste : c'est ce qu'on appelle une « exagération ». Dire qu'il n'y a pas de Tchenrezi parce que c'est juste moi qui pense, c'est un discrédit de la présence de cette qualité d'éveil en votre esprit et en l'esprit de tous les êtres.

Kalou Rimpoché disait qu'à chaque fois qu'il y a un geste d'amour inconditionnel, c.-à-d. qui n'attend pas quelque chose en retour, il y a la présence de Tchenrezi. Le nom de « Tchenrezi » décrit des qualités. « *Tchen* » « *Ré* » « *Zik* », c'est la conscience, la présence et l'attention à la souffrance individuelle de chaque personne et la réponse qui est apportée à cette personne. Pour les besoins de l'éducation et de l'entraînement, on nous propose une forme et une visualisation. Les quatre bras représentent les quatre qualités infinies d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité. Les ornements représentent les six *paramitas*, la couronne représente la transformation des cinq poisons en cinq sagesse, la couleur blanche représente la pacification, l'antilope qui est sur son épaule représente la douceur, la tendresse, la bienveillance et l'attention, la position en *vajra* représente la nature ultime de Tchenrezi.

L'esprit de Tchenrezi, c'est le *Dharmakaya*, le mode d'être absolu.

Tout ça est un miroir précieux qui nous renvoie à notre propre image comme un diapason ou comme un poncif auquel on peut s'attacher, d'où l'idée de *Yidam* (« *yi* », c'est la conscience dualiste mentale, et « *dam* » c'est se lier, s'arrimer), c.-à-d. ce à quoi la conscience mentale dualiste s'arrime. Vous voyez, on est à mille lieues de l'idée de dieu et de ses grandeurs pour peu qu'on soit obéissant et soumis. *Yidam* et *mantra*, dans le sens général, sont finalement très proches. *Mantra*, c'est l'outil que la conscience dualiste va utiliser pour sa propre évolution et libération. C'est ce qui va protéger la conscience de la tentation de la dualité et donc de la dissociation de la différence entre Tchenrezi et moi. Dans une approche théiste, il y a quelque chose qui est plein et quelque chose qui est vide et cela occulte la possibilité de voir que la nature d'éveil est indissociable et qu'il y a autant de qualités dans l'esprit d'un être non éveillé que dans celui d'un être éveillé. La différence réside simplement dans le fait d'en avoir conscience ou pas.

Donc « *Yidam* », c'est ce à quoi la conscience mentale s'arrime pour, comme dans la prière, modifier les habitudes et développer ce qu'on appelle la « vision pure » qui est de comprendre que tous les phénomènes qui apparaissent sont en essence vacuité et que leur nature est luminosité. Donc tous les êtres sont Tchenrezi et l'environnement est *Sukhavati*. C'est la pure vision que l'on applique à l'environnement et aux êtres. Et puis il y a ce qu'on appelle la « dignité adamantine » qui est de se voir aussi dans cette perspective. On voit que nous sommes Tchenrezi pas simplement parce que nous sommes convaincus que nous nous ressemblons, un peu comme un gamin qui a une panoplie de cow-boy pense qu'il est un cow-boy. Ce n'est pas de l'auto suggestion qui serait de se convaincre que l'on est ce que l'on n'est pas.

Ici, on essaie de reconnaître ce que l'on est. C'est très différent !



Et bien sûr que la pratique va changer avec le temps parce qu'on commence par une approche extérieure : Tchenrezi est là-bas et nous, nous sommes ici. Il est au-dessus de ma tête, il est extérieur. Au fur et à mesure de la pratique, il devient de plus en plus intérieur. Les corps-parole-esprit de Tchenrezi et mes corps-parole-esprit ne sont pas dissociés en essence. Maintenant je peux accorder mon esprit, mon corps et ma parole à la vibration et la qualité de Tchenrezi. C'est un travail beaucoup plus intime. On avance dans ça et l'intime devient quelque chose d'indicible. C'est ce qu'on appelle le « secret ». « Secret » ne veut pas dire « caché » mais « pas facile à embrasser » pour un esprit conceptuel. L'expérience de mon esprit étant indifférencié de Tchenrezi, aucun mot ne peut décrire cela. Et ça s'élève progressivement dans la pratique par la répétition du mantra ou par la répétition de la prière « *Djo ono keyeun gyi...* » Ou par la supplique, qui suit la prière en sept branches dans le texte de Tchenrézi, qui a été écrite par Guélong Péma Karpo, et qui reprend les six royaumes, un par un.

Ce sont des aspirations. La prière et le mantra sont complémentaires. C'est aspirer à autre chose que ce qui est nôtre et auquel on s'était résigné. C'est vouloir sortir de ça.

Pour répondre à la question de la confiance : est-ce que ça marche ? La confiance ne peut pas être intellectuelle. On peut se rassurer comme on veut : « il y a des millions de gens qui le prient, donc c'est sérieux ». Mais il y a toujours des moments de doute. « Dieu est créateur de toute chose et il n'est qu'amour. Alors pourquoi laisse-t-il les enfants mourir du cancer ? ». On arrive à ce genre de question parce qu'il y a quelque chose d'intolérable qui va à l'encontre de la représentation mentale que l'on avait de la divinité comme étant complète, présente, attentive à nos moindres besoins et aimante. Et là on fait une crise de « foi ». Pour moi, la crise de foi est un signe de maturité. On commence à se poser les bonnes questions.

Intellectuellement, on peut arriver à créer une sorte « d'histoire » qui va nous permettre d'avoir de la foi et de la dévotion. Pour un certain temps, ça marche mais la vraie dévotion, c'est lorsqu'on a vu Tchenrezi dans son cœur et qu'on a fait l'expérience de ce qu'est la bienveillance, indissociable de la vacuité. Là, on commence à voir ce qu'est Tchenrezi et on voit en même temps que toutes les représentations (les mots, les paroles, les mantras, les images ...) ne sont que des moyens habiles pour nous conduire là. Comme des doigts qui nous montrent la lune. Et c'est seulement quand on a fait l'expérience de cela qu'on a une dévotion indéfectible. La dévotion relative nous permet de faire la pratique. Le résultat de la pratique, c'est qu'il y a une dévotion et une admiration indéfectibles parce qu'elles ne s'appuient pas simplement sur une compréhension intellectuelle qui tient à un certain nombre de facteurs, de paramètres qui créent cet esprit confiant et dévot. C'est là où, parfois, il y a une difficulté et où je suis amené à faire une sorte de validation parce qu'on était dans une confiance extérieure et qu'on se sent appelé par une confiance intérieure mais on se demande si on n'est pas en train d'abandonner parce qu'on a passé beaucoup de temps à construire ça par sa pratique. La pratique, en fait, devient beaucoup plus essentielle : elle est dans le mantra et dans l'aspiration, les deux phases de la pratique de Tchenrezi qui sont clairement expliquées par le XVème Karmapa. Ces deux phases du *mantra* et du *meunlam* continuent à être le support de quelque chose qui va prendre de plus en plus de place dans notre réalisation et qui va demander de moins en moins de formalisation verbale, conceptuelle etc. Au contraire, tout ce qui a été de l'ordre de la vérité relative nous amenés à ce moment-là, va tomber. C'est là qu'il y a une dévotion parce qu'on s'aperçoit que la vision

pure s'installe et on va voir que tous les êtres participent de cette réalisation. On voit qu'ils ignorent cela et c'est ça qui est la cause de leur souffrance. Notre compassion devient plus précise et plus intense : ce n'est pas conceptuel. C'est vraiment du vécu.

Quand on arrive dans l'indicible, notre esprit et l'esprit de Tchenrezi ne sont plus deux et on reste dans ce que Guendune Rimpoché appelait « l'union de la compassion et de la vacuité ».

Dans cette expérience, tout est dit, tout est fait, tous les mots, tous les mantras et toutes les prières sont rassemblés, puisque c'est l'essence de toute chose. Et si un besoin apparaît, on pourra y répondre. On pourra indiquer une prière ou un mantra à utiliser pour refaire le lien et revenir au cœur.

En ce sens, Guendune Rimpoché disait : « c'est très simple, tu restes dans cette union de la compassion et de la vacuité. Si quelqu'un a besoin de toi, tu réponds. Lorsque la réponse a été accomplie, tu restes à nouveau dans l'union de la compassion et de la vacuité ».

C'est ce vers quoi les prières et les mantras nous conduisent.