

# Dialogue sur le Chemin

## Les pratiques préliminaires communes

*Février 2024 # 2*

*Lama Tsony*

J'ai suivi les retours, qui me sont parvenus, de vos envies de dialogues et des sujets que vous aimeriez évoquer. Le mois dernier, c'était plutôt une reprise de contact, il n'y avait donc pas de sujet particulier.

Aujourd'hui, je commence à avoir une liste assez conséquente de sujets et j'ai décidé de prendre chaque mois un sujet particulier à explorer ensemble.

Je ne vais pas faire une présentation longue parce que le plus important est que l'on dialogue ensemble et que les questions que vous avez (ou les expériences ou les conclusions auxquelles vous êtes arrivés) puissent nourrir la réflexion collective. On forme une sorte de réseau d'échanges. C'est l'idée de ces rencontres mensuelles.

Une question m'a été envoyée (je les ai prises par ordre chronologique et je les ai un peu regroupées) sur les pratiques préliminaires. Pour certains, c'est la montagne insurpassable au début du chemin. On a à peine mis le pied sur le chemin qu'on a déjà un « Himalaya » à franchir et il y a plein de réactions émotionnelles qui s'élèvent autour de ça. Je pense qu'il est important de remettre tout cela en perspective et voir ce dont il s'agit vraiment.

Les pratiques préliminaires sont dites « préliminaires » parce que c'est quelque chose auquel on va s'atteler pour commencer. Mais il est important de voir que ces mots sont un raccourci. Dans la tradition kagyupa, le terme est « exercices préliminaires à la méditation du Mahamoudra ». L'objectif de cet exercice est de mettre l'esprit dans une certaine disposition, une façon de voir soi et l'autre qui soit la plus propice possible à l'établissement de l'esprit dans le calme mental (Shamatha en sanskrit ou chiné en tibétain, puis vipashyana ou lhaktong, la vision pénétrante) au travers duquel nous allons progressivement développer la sagesse et la reconnaissance de la nature de notre esprit. Je vois ces pratiques préliminaires dans leur essence, dans leur fonction première comme une préparation du terrain.

La modalité de cette préparation est tout à fait discutable et adaptable. Une sorte de « standard » est donné. Je rappelle que ce sont des enseignements qui sont donnés à des gens qui sont en retraite ou à des moines, c'est-à-dire des gens qui ont tout leur temps pour se consacrer à ces exercices de travail préliminaire.

Nous sommes dans une situation complètement différente parce que les huit heures que nous consacrons au travail, nous ne pouvons pas les consacrer à ces exercices fondamentaux. Effectivement, on arrive parfois à une sorte de conflit. En psychologie, on parle de double contrainte. Exemple: « viens ici, fous le camp ! ». On ne sait pas comment

gérer ça. D'un côté, on nous dit « c'est indispensable ! » mais, de l'autre, on est dans un contexte où on a ni le temps ni l'énergie ni la disponibilité pour le faire vraiment.

Alors que la fonction de cette pratique est de nous aider à progresser vers la reconnaissance de la nature profonde de notre esprit, il y a une sorte de réaction très naturelle à cette double contrainte et au conflit qu'elle engendre qui va être soit de l'abandon soit du sentiment d'échec ou de trahison qui vont venir polluer tout exercice spirituel qu'on pourrait faire parce qu'on se dit : « oui, je pourrais faire ceci mais je n'ai pas commencé ça ! ». A chaque fois que l'on pense comme ça, on revient à ce conflit fondamental parce que cet exercice fondamental n'a probablement pas été assez bien expliqué. En tout cas, il n'a pas été compris.

L'exercice fondamental se divise en deux grandes phases. La première phase s'appelle « la phase générale fondamentale ». Elle a pour effet de nous libérer progressivement de l'obsession de la fascination qu'exercent le monde et l'environnement. Ce sont les huit réactions mondaines : la gloire, la réussite etc. On va avoir une vision un peu différente de notre place dans ce monde et de ce que l'on veut faire avec son existence.

La première réflexion est que cette existence humaine est une opportunité incroyable. Ici, aux US, on dit souvent qu'il faut tenir la comptabilité de ses grâces, c.-à-d. toutes les choses positives que l'on a dans sa vie. Nous sommes vivants, nous sommes libres de notre pensée et de notre parole, nous pouvons réfléchir, nous pouvons nous instruire etc. Il y a énormément de choses positives dans une existence humaine. On prend conscience de cette préciosité et on n'entre plus dans cette habitude qui est de voir le verre à moitié vide. Ou à moitié plein. C'est positif ou négatif. C'est simplement une appréciation de la situation.

Ensuite, il y a une réflexion sur l'impermanence, la fragilité qui nous permet de nous donner des priorités dans notre existence. Si on vivait éternellement, on aurait le temps de faire tout. Je rêverais d'avoir deux existences pour me consacrer au sanskrit, ensuite je me consacrerai au pâli, puis pendant deux existences voyager en voilier à travers le monde etc. Mais on n'a pas cette distance-là. On a un temps relativement limité entre le cimetière et le jardin d'enfant. On est dans une période où on a encore nos facultés : on n'est pas trop abîmé physiquement et nos facultés cognitives ou sensorielles ne sont pas encore trop altérées. Ce sont donc des moments rares et précieux mais aussi très fragiles. Il y a aussi un deuxième élément dans cette considération de la fragilité des choses, c'est que, tout changeant tout le temps, nous permet de voir l'interaction : rien n'existe de façon solide, c'est un flot qui se construit et se déconstruit au gré des causes et des conditions. C'est la première approche de l'absence de solidité essentielle de la manifestation.

Le troisième élément est la réflexion sur le fait que chaque action, pensée ou parole a des conséquences. C'est une prise de conscience de notre responsabilité et donc la nécessité de guider notre vie avec une certaine éthique de façon à ne pas mettre l'autre et soi-même en danger.

La quatrième réflexion, c'est tout ce qui brille n'est pas de l'or. On est facilement fasciné par tout un tas de choses qui rentrent dans notre champ de perception et qui nous distraient de l'exercice central et particulier qui est de vraiment regarder ce qui connaît, la

relation à ce qui est connu, leur interaction et, peut-être, on va commencer à voir que l'on évolue constamment dans un monde de dualité et de fixation dualiste.

Tout ça est une forme de réflexion qui est nécessaire (voire indispensable) et que l'on peut conduire à sa mesure en cultivant une forme de présence à ces considérations fondamentales qui vont progressivement changer le cours de notre existence et des actions que l'on va mener. Dans les Quatre enseignements de Gampopa, il est dit que « tout d'abord, notre esprit se tourne vers le Dharma ». Cela veut dire que notre esprit se détourne de la fascination sur notre esprit qu'exerce ce monde tel qu'on le perçoit. On revient vraiment sur ce qui a du sens et sur ce qui est profondément libérateur. On va donc effectuer une transformation progressive de notre relation à nous-mêmes et à notre environnement. C'est le terrain fondamental.

Je vais m'arrêter là parce qu'il y a déjà beaucoup à développer. Si on n'a pas fini à cette session, on pourra continuer à la prochaine. On n'est pas limité par le temps. Ce qui est important, c'est cette réflexion commune sur cette question particulière. J'aimerais entendre de votre part si vous avez le sentiment que la contemplation sur ces quatre points et leur assimilation dans votre vie est quelque chose que vous faites régulièrement ou est-ce que vous y pensez de temps en temps.

*Je m'interroge énormément. Les textes préconisent qu'on ait un maître spirituel, un ami du Dharma qui nous aide à progresser. Je n'en ai pas. Comment je peux savoir que mon évolution se fait dans une bonne direction ? C'est au quotidien que j'y pense. Entre l'auto-illusion et la confusion, on s'imagine avancer alors que rien ne se passe. Les maîtres spirituels, ici en Occident, je ne pense pas qu'il y en ait beaucoup. Il y en a certainement. Comment puis-je arriver à avancer sans avoir de pilier ou de tuteur ?*

Les critères de progrès sont clairs sans être à la fois très précis. Ce ne sont pas des bornes kilométriques. On les retrouve dans l'Entraînement de l'esprit en sept points. Il y a un chapitre qui est dédié aux critères de progression spirituelle. On y trouve des choses d'un ordre très général comme le sentiment d'être moins fasciné, moins facilement pris par tout ce qui brille. Cela inclut aussi le matérialisme spirituel. On a davantage de compassion, de bienveillance et de tendresse à l'égard des êtres. On est moins dans une position où on tente de sauvegarder et assurer la prééminence de « mon » intérêt et de « ma » vision. Le caractère devient beaucoup plus souple et beaucoup plus bienveillant à l'égard des êtres. Ce sont des signes de progrès.

Guendune Rinpoché répondait aux questions qui lui étaient adressées : « quand est-ce que j'arrive ? Où est-ce que j'en suis ? Etc... ». Il disait : « tout ça est une forme d'ambition égocentrée ». Où est-ce qu'on arrive ? On arrive à prendre la pleine mesure de la nature de notre esprit comme étant la nature d'éveil, la nature de Bouddha. Donc, en fait, on ne va nulle part ! On se défait progressivement de ce qui occulte, c.-à-d. toute l'agitation, cette « écume » de l'égocentrisme qui trouble la perception directe de la nature de l'esprit. L'éveil n'est pas quelque chose qu'on obtient. Le samsara et les habitudes égocentrées ne sont pas quelque chose dont on se débarrasse comme si c'était des déchets qu'il faudrait envoyer je ne sais pas où, d'ailleurs ! En ce sens, il n'y a pas vraiment de « chemin » que l'on suive. Il y a l'illusion d'un mouvement mais ce sont simplement les voiles qui tombent au fur et à mesure. Les voiles sont ce qui crée la confusion. De la confusion naissent les émotions

perturbatrices qui sont, on pourrait dire, les enfants de l'obsession égocentrée : « moi, moi, moi ! ». Lorsqu'il y a moins de ça, on peut dire qu'il y a quelque chose de l'ordre de la libération qui est en cours. Quand on est moins dans « privilégier sa propre satisfaction » et plus dans la réflexion sur « comment participer au bienfait collectif », alors il y a un processus de libération qui est en cours. Prendre refuge dans le Dharma, c'est avoir confiance dans le processus de transformation. Le Dharma est un processus de transformation.

Lorsqu'on a un regard sur soi (et bien sûr qu'il est toujours teinté de nos habitudes), que nos lunettes se clarifient et que les voiles se dissipent peu à peu, on voit nos tendances égocentrées et nos habitudes et on commence à voir le trou dans les nuages avec un peu de lumière. La référence avec quelqu'un qui a traversé cette expérience est vraiment importante mais il n'est pas nécessaire, à ce moment, de se figer sur une personne. On peut écouter de nombreux enseignants, de nombreuses expositions de la pensée du Bouddha. On peut lire aujourd'hui les Soutras : il y a un site fantastique, en anglais, qui a comme projet de traduire les 84.000 enseignements du Bouddha (84000.co). Ce que je veux dire, c'est qu'en ligne, on a accès à des expositions de la pensée du Bouddha qui sont de qualité, que cela soit fait par des lamas du Theravada ou de la tradition tibétaine ou toute autre école. Ces expositions, et c'est notre responsabilité, il faut les comparer aux textes-sources. On lit les Soutras, on lit les commentaires. Grâce aux éditions Rabsel, il y a maintenant beaucoup de livres qui sont très bien traduits en français (il y a de nombreux autres éditeurs qui font aussi ce travail). Je fais une comparaison entre ce que j'ai entendu, ce que je pense et ce que je lis. Ça nous permet de faire un ajustement.

Pour revenir à l'ami spirituel, le terme en tibétain veut dire « ami de bien ». C'est la personne qui nous aide à entrer en contact avec cette partie éveillée de nous et qui n'est pas toujours agréable parce qu'il y a une partie de nous qui est habituée à l'ombre et qui n'a pas envie de voir cette ombre disparaître, par habitude tout simplement. Donc la relation à l'ami spirituel n'est pas toujours agréable. Elle peut être parfois un peu rugueuse puisqu'il y a des choses à éliminer.

Donc je pense tout d'abord qu'il ne faut pas se fixer sur l'idée qu'il faut un Maître, ensuite qu'il faut s'appuyer sur les textes de référence, entendre le plus grand nombre d'expositions de la pensée du Bouddha et enfin faire un travail de comparaison entre les écrits, les explications orales, notre propre compréhension et là, on a les moyens de faire un ajustement. C'est un peu comme quand on écoute les informations, si on n'écoute qu'une seule chaîne de TV ou de radio, on a un son de cloche. Dans ce monde, toutes les informations sont transmises par des entités qui ont une intention, c.-à-d. qu'elles présentent l'information avec leur façon de voir. Il est donc très difficile, voire impossible, d'avoir une information « objective ». Pour ma part, j'écoute différentes sources, même contradictoires qui font s'élever un certain nombre d'éléments communs qui sont le socle de l'information. Après, à moi de forger ma propre opinion. C'est un peu comme ça qu'il faut procéder avec les enseignants et avec le Dharma. Il faut lire de nombreux textes, avoir des enseignements audio et ensuite faire des comparaisons et voir aussi quel est le mouvement que l'on donne à l'information du Bouddha. Est-ce qu'il renforce ma position et ma vision (et c'est là l'idée de matérialisme spirituel) ? Est-ce que ma position et ma vision sont confortées par ce verset du Dharma que j'ai pris hors contexte, que j'ai tourné à mon service et qui me permet de dire

aux autres que j'ai raison parce que le Bouddha a dit ça ? C'est une sorte de bouclier que l'on met pour éviter d'être exposé et remis en question.

C'est ce que Trungpa définit comme étant le matérialisme spirituel.

*Est-ce qu'il y a une dimension karmique dans l'ami spirituel que l'on voudrait avoir ? On voit beaucoup d'enseignants et on n'a pas de « coup de foudre » et ça m'interroge énormément.*

S'il n'y a pas de coup de foudre, il n'est pas besoin de se précipiter sur des applications de rencontres. On ne va pas faire de « speed-dating » pour rencontrer un lama, ce n'est comme ça que ça fonctionne ! C'est comme Montaigne et La Boétie : « parce que c'était lui, parce que c'était moi ». Cette amitié spirituelle ne se commande pas. Le fait qu'on pense qu'il faille ceci montre qu'en soi il y a un désir d'être reçu, entendu etc. Et, peut-être, ce désir sera l'obstacle premier à la rencontre et à l'amitié parce que, si on va vers quelqu'un en lui disant « je veux absolument que tu sois mon ami », la première réaction de la personne sera de partir en courant. Il faut créer une ambiance de confiance où il n'y a pas d'obsession. C'est pour cela que j'insistais sur le fait qu'il n'est pas indispensable d'avoir un ami spirituel particulier. Je crois qu'il y a confusion avec l'approche tantrique de l'enseignement du Bouddha où il est dit que « le Lama est source de toute bénédiction et que c'est par la grâce du Lama » etc. On peut retrouver ça aussi dans les enseignements du Mahamoudra. Mais on n'en est pas là ! Pour l'instant on a besoin d'une acquisition fondamentale et bien comprendre ce que le Bouddha met en avant dans ses enseignements. C'est disponible sur de nombreuses plateformes et on n'a pas besoin d'un mariage à long terme avec telle ou telle personne avec tous les problèmes que l'on va mettre là-dedans parce que, quand il y a comme ça une relation quasiment amoureuse, il y a des problèmes de fidélité, d'exclusivité et cela crée un obstacle majeur et des voiles majeurs pour la réception du Dharma.

D'où la nécessité des pratiques préliminaires qui font qu'on se débarrasse de tout ça progressivement. On devient beaucoup plus autonome. La crainte que l'on a de se fourvoyer et de croire que l'on avance alors qu'on n'avance pas, je pense que c'est un obstacle qui nous empêche d'avoir confiance en nous-mêmes. Parmi les signes de progrès dans l'enseignement de Lodjong, il y en a un qui dit: « apprenez à faire confiance au premier témoin ». Le premier témoin, c'est vous. On a des rapports qui sont faits par autrui sur ce que nous sommes et ce que nous faisons et on a tendance à lui demander « est-ce que je suis bien ? » comme on fait avec un miroir : « miroir, miroir, est-ce que je suis la plus belle personne ? ». On est dépendant de l'autre avec tous les problèmes que crée cette dépendance.

L'Entraînement de l'esprit dit que, quand on commence à faire confiance à son bon sens et sa compréhension des enseignements du Bouddha, c'est un signe de « progrès ». Je mets le mot « progrès » entre guillemets parce qu'on progresserait vers quoi ? Quelque chose que l'on n'aurait pas ? Alors que l'on est déjà parfaitement doté de cette nature d'éveil mais simplement on l'ignore.

*Tu as dit, en parlant des Quatre préliminaires communes et notamment de la précieuse existence humaine, qu'on avait qu'une seule vie. Mais quid des renaissances parce qu'on n'est pas là par hasard ? On avait peut-être déjà eu un contact avec le Dharma ? On en aura peut-être d'autres dans les vies suivantes. Certes on ne peut pas apprendre le sanskrit, le pâli et faire le tour du monde à la voile dans cette vie-là mais*

*pourquoi pas dans les vies suivantes, même s'il n'est pas sûr que l'on récupère cette précieuse existence humaine ? Mais elle n'est pas unique puisqu'il y a le karma et la réincarnation.*

C'est vrai mais en même temps on n'a que le moment présent pour faire les choses. Les choix que l'on fait sont, bien sûr, influencés par ce qui a été fait avant, mais on a la liberté de faire des choix nouveaux malgré le carcan des skandhas dans lesquels la conscience rejoint le physique. Malgré ce carcan, on peut trouver une certaine liberté dans cette limite et s'affranchir pour autant que l'on soit vraiment présent dans l'instant. Je donne un exemple : dans cette vie, si on est constamment dans le passé, on ne vit pas ce qui est et on ne profite pas de cette existence. Si on est constamment dans le futur, on vit dans un rêve avec des possibles sur lesquels on n'a aucune certitude et donc on ne vit pas ce qui est. L'instant présent est à la croisée des chemins. A la croisée des chemins, on peut recycler le tout-venant du passé, en faire une nourriture dans le présent et, en même temps, planter des graines qui vont mûrir dans le futur. Sur le processus de mûrissement des graines, on peut aller dans le détail et essayer de réfléchir sur l'enchaînement des causes et des conditions mais ce qui est important pour nous, c'est de dire « moi, je vais m'accorder un mode de vie, par exemple celui qui a été donné par le Bouddha au travers de l'Octuple noble sentier : une attitude juste du corps, de la parole, de l'esprit une présence dans l'instant et par cela, un éclaircissement par une sagesse juste ». On a là un modus operandi très clair : ce n'est pas compliqué.

Guendune Rinpoché nous disait toujours : « si vous voulez savoir ce que vous avez fait dans le passé, regardez ce que vous êtes maintenant. Si vous voulez savoir ce que vous deviendrez dans le futur, regardez ce que vous faites maintenant ». Il replaçait tout cela à la croisée des chemins : entre le passé et le futur, il y a le présent. Et dans ce présent, si on applique l'Octuple noble sentier, on va trouver une amélioration de notre état quels que soient les hauts et les bas de notre existence. On peut gérer ces flots tumultueux et faire que notre esprit reste dans un flot de conscience et de bienveillance. Puisque, dans notre esprit, il y a ce flot de conscience et de bienveillance, les graines sont plantées dans notre alaya (notre inconscient) et vont continuer de mûrir, c.-à-d. apparaître au travers des rencontres des causes et des conditions et mûrir vers telle ou telle forme de vie ou existence.

Pour faire le lien avec les quatre types de pratiques préliminaires qui viennent après ces considérations fondamentales (les préliminaires particulières), elles ont deux fonctions : la première est d'éclairer, c.-à-d. de dégager ce qui obstrue la sagesse et la deuxième, c'est la création des ressources. Souvent, on traduit le mot tibétain « seunam » par « mérite » mais je n'aime pas trop parce que ça fait « caisse d'épargne ». Je préfère parler de « rassembler des ressources. Dans cette existence, on a une certaine liberté : c'est une ressource qui a été créée par des actions antérieures et qui sont venues à maturité.

Karmapa, dans son enseignement l'été dernier en Allemagne, parlait de « seunam » (mérite) en utilisant le mot « crédibilité ». La crédibilité vis à vis d'autrui, c'est le fait que, suivant l'Octuple noble sentier (une parole juste, une action juste, une pensée juste etc.), on crée un capital de crédibilité. Si dans le futur on a besoin, on peut demander parce qu'on sera crédible. On a du crédit. On a une crédibilité vis à vis de soi-même parce qu'on s'aperçoit que, malgré les difficultés ou les situations heureuses dans lesquelles on pourrait se noyer, on garde la conscience sur l'Octuple noble sentier. Le témoin premier devient de plus en plus crédible.

C'est le cœur du sujet : créer de la crédibilité, rassembler les ressources. Et on n'a pas à s'inquiéter de ce qui va advenir demain.

*Je me rends compte en t'écoutant que vouloir comprendre le mécanisme de la loi de cause à effet et du karma est une agitation mentale de l'égo.*

Oui, ça peut l'être. Si on continue à suivre dans notre vie quotidienne les indications de l'Octuple noble sentier et qu'en même temps on réfléchit sur le fonctionnement du karma (s'il y a transmigration, qu'est-ce qui transmigre etc...) c'est alors un sujet d'étude et de réflexion et c'est très bien. Mais si la réflexion sur la réincarnation prend une telle importance dans notre présent qu'on n'est plus disponible pour l'Octuple noble sentier, là il y a un problème.

*Au départ, je croyais que tu parlais des préliminaires spécifiques. Dans ce que tu as dit, il y avait un mot qui est important pour moi sur comment j'ai pu progresser dans ma compréhension, c'est le mot « progressivement ». Par rapport à se demander « est-ce que je fais bien, où est-ce que j'en suis ? », tous ces questionnements-là, moi j'ai une certaine acceptation qui est arrivée avec une diminution de mon orgueil et une patience qui s'est développée. Je me dis « de toute façon, je le fais ». Maintenant, quand je regarde en arrière, je vois qu'il y a eu des changements. J'y crois, je le fais et je ne me pose plus trop de questions. C'est beaucoup plus agréable et plus simple comme ça, finalement. Par rapport aux préliminaires communes, moi j'ai attaqué les préliminaires spécifiques avec l'instruction à chaque session de passer cinq minutes sur chacune des réflexions des préliminaires communes. Quand on fait ça à 5h00 du matin avant d'aller bosser à 8h00, on ne fait pas cinq minutes mais deux minutes et on a toujours le même schéma de pensée. Ça ne sert pas à grand-chose. On se dit qu'on va y réfléchir dans la journée mais on n'y réfléchit pas trop. Quand on commence à progresser avec les spécifiques, on s'aperçoit que c'est un énorme manque. J'ai écouté des enseignements de façon plus globale, en dehors des bouquins, mais dans les livres on trouve toujours les mêmes exemples et c'est difficile de développer sa propre réflexion. C'est plus, finalement, dans l'expérience. Actuellement je me rends compte, en écoutant des enseignements de Lödren Rabsep Rinpoché sur les préliminaires qui sont disponibles sur le site de Jean-Marc à Genève, que ça m'aide beaucoup dans ma réflexion. Je n'ai jamais fait ça de façon formelle mais je me rends compte qu'elles sont présentes dans ma réflexion au quotidien. Celle de la responsabilité, j'en ai conscience de façon quasiment permanente. Je fais attention à la conséquence de ce que je fais, pense et dis. Je crois que c'est vraiment intégré. La précieuse existence humaine, je n'y pense pas : c'est un truc qui est en cours. Par contre, je dois réfléchir beaucoup beaucoup à l'impermanence et à la déféctuosité du samsara, il y a plein de choses encore à intégrer. Mais je n'ai jamais fait de pratiques formelles par rapport à ça, c'est toujours resté des réflexions personnelles.*

Très bien ! Le processus dont je parlais est en cours. Je pense qu'il y a, au début, une appropriation superficielle de ces réflexions fondamentales et puis elles commencent à s'inscrire dans notre quotidien et modifier notre regard sur nous-mêmes, sur l'autre et sur notre monde. Je crois qu'il faut continuer à leur donner de plus en plus de place parce qu'elles sont le terrain fondamental. Si on construit une maison sur du sable, elle ne va pas tenir, aussi belle soit-elle. Donc il faut que le terrain soit dégagé. J'ai étudié la construction : il faut le béton de propreté puis les fondations etc. C'est très important !

*La rencontre qu'on a dans cette vie avec le Dharma : est ce que cela veut dire que dans la vie prochaine on sera déjà familiarisé avec le Dharma ou est-ce qu'on repart à zéro ?*

Je ne sais si tu en as fait l'expérience mais, quand on entend des enseignements, on a l'impression que c'est quelque chose que l'on a déjà entendu, vécu ou ressenti. C'est familier et on ne les reçoit pas comme des messages complètement nouveaux. Cela vient toucher en nous quelque chose de non dit, pas totalement conçu, et il y a une reconnexion avec ça. Effectivement on a un bagage supplémentaire. On a un bagage d'habitudes négatives et d'ignorance mais on y ajoute maintenant un peu plus de clarté et de légèreté et avec plus de bienveillance.

Lorsqu'on étudie, par exemple, les douze liens d'interdépendance, on voit très bien qu'avant la naissance, il y a une projection de la conscience (la conscience projetée). Cette conscience veut aller vers quelque chose. Il y a déjà une impulsion préexistante qui nous conduit à l'association avec la physicalité au travers du processus de la conception et de la naissance. On a effectivement des tendances et des habitudes. Il faut qu'elles rencontrent les conditions favorables, un peu comme une graine. Ici, sur la côte ouest des USA, on a de magnifiques sequoias. Ils ont des pommes (comme les pommes de pin) qui protègent la graine et qui demandent une très grande chaleur pour s'ouvrir. Donc les incendies non seulement ne détruisent pas ces magnifiques arbres qui ont une écorce qui absorbe la chaleur mais ils permettent l'éclosion de ces nouvelles graines. Pour que ces graines qui sont en nous parviennent à maturité, il faut qu'elles rencontrent les causes et les conditions : cela fait partie du flot du karma et des interactions. C'est pour ça qu'il est important de faire des souhaits.

Pour moi, le souhait important est : « Au travers de toutes mes existences, puissé-je toujours rencontrer des Maîtres authentiques, puissé-je toujours recevoir les Joyaux du Dharma, profiter de la splendeur du Dharma et progressivement avancer vers la réalisation de mon esprit comme étant le Dharmakaya ».

*Peux-tu me dire à quoi correspond cet état de félicité totale que j'ai ressenti à plusieurs reprises le matin, très tôt, au réveil. Quelque chose que je n'avais jamais connu et qui s'est dissipé peu à peu. C'est arrivé deux ou trois jours de suite après la mort d'une amie très chère qui était bouddhiste. Est-ce que c'est un lien ? Je n'ai pas cherché à reproduire cet état. Je crois qu'il ne faut pas. A quoi ça correspond ?*

Cet état est sous-jacent. C'est la nature-même de notre esprit. Notre esprit en essence est libre de toute limitation, il est dépourvu de toute substance ou réalité mais il est doté de qualités intrinsèques comme la conscience ou la sagesse mais aussi la félicité. Généralement, cette félicité n'est pas expérimentée parce qu'il y a ce flot superficiel de la conscience mentale avec toutes ces agitations. Parfois il se fait que, dans un moment « suspendu » par un choc ou la bénédiction d'un Maître réalisé, il y a une sorte d'interruption. Un peu comme « ô temps, suspends ton vol », comme dit le poète. Dans ton vécu, ça s'est passé le matin au réveil, donc dans un moment entre-deux. On n'est pas encore dans l'activité ni dans l'incarnation de ce monde. On est dans la brume de l'entre-deux du bardo du sommeil et du bardo de la vie. Les choses ne sont pas encore solidifiées. Et puis il y a le souvenir de cette personne et l'affection que tu as pour elle et cela crée ce moment d'ouverture où la nature de ton esprit apparaît et est expérimentée telle qu'en elle-même. C'est comme une trouée dans les nuages que les gens appellent le « doigt de dieu ». Il y a un rayon de soleil qui passe au travers des nuages et il y a un moment suspendu.



Dans les enseignements à propos du Mahamoudra, on dit que cet instant peut « s'inviter » (parce qu'on n'a pas essayé de le faire venir car ce serait créer encore plus de pollution) dans plusieurs occasions : quand on baille très profondément, à la fin, il y a une sorte d'ouverture. C'est le premier moment où l'expérience de la nature de félicité de notre esprit peut s'inviter. Le deuxième moment, c'est quand on éternue. A la fin de l'éternuement, il y a cette ouverture. Le troisième, au moment de l'orgasme, il y a une ouverture et la nature de félicité de l'esprit peut être expérimentée. Mais généralement ces invitations de la félicité dans notre expérience sont très brèves parce que ce qui la recouvre d'ordinaire est très fort et habituel et vient recouvrir tout ça. On a parfois des moments comme ça qui nous apportent une confiance (ça, c'est la nature profonde de notre esprit) et on peut penser que c'est quelqu'un d'autre ou quelque chose d'autre qui l'apporte ou qui le crée. Non. C'est la nature de notre esprit qui a pu s'inviter du fait de l'ouverture, de l'interruption du flot de la conscience mentale et des pensées habituelles.

*Est-ce que cela peut être considéré comme un cadeau de cette amie qui avait disparu 10 jours avant ?*

Oui mais ce n'est pas intentionnel. C'est le fait de la disparition de cette personne, du moment de fluidité fragile du réveil et la mémoire et l'affection que tu as pour cette personne : ces trois éléments créent un moment d'interruption, une ouverture dans laquelle la félicité s'invite parce qu'il n'y a plus rien qui l'occulte. Mais dès que l'occultation est reconstituée, l'expérience disparaît mais pas la félicité. La félicité est là, elle est à la fois présente et ignorée. Elle n'est pas reconnue. C'est pour cela que l'on parle de la coïncidence de la sagesse et de l'ignorance. La sagesse fondamentale ne disparaît pas parce qu'il y a l'ignorance. L'ignorance de la sagesse ne détruit pas la sagesse. Elle masque la sagesse. Il y a une coïncidence des deux comme là, il y a la coïncidence de la félicité qui, parfois, s'invite parce qu'on lui laisse la place.

Ça nous ramène à la pratique des Quatre préliminaires communes parce qu'au travers de ces quatre réflexion, on va sérieusement faire le tri et se débarrasser d'un certain nombre de pollutions que l'on garde par habitude. On a donc un premier sentiment de mieux-être. On peut le prendre comme un encouragement mais sans vouloir le posséder comme un objet extérieur.

*Pour répondre à ta question sur les quatre pensées préliminaires, je pense sincèrement qu'elles sont présentes dans ma vie continuellement. J'ai fini l'accumulation des préliminaires spécifiques, il y a environ dix ans. J'ai beaucoup pratiqué derrière. Une première chose : depuis deux ou trois ans, au niveau de ces pensées et ma façon d'aborder la vie, le Dharma est très présent et même plus que quand je pratiquais formellement. Mais la partie formelle fond comme neige au soleil. J'en avais parlé avec toi et tu m'avais encouragé en me disant que c'était plutôt une bonne chose mais ce n'est pas confortable. Une deuxième chose est que je vois le mieux-être dans ma vie (beaucoup moins de souffrance, une gestion des émotions plus grande) mais je crains un peu le matérialisme spirituel. D'un côté, il y a cette facilité de vie maintenant que je gère beaucoup mieux tout ça, mais d'un autre côté je n'ai pas l'ouverture et la compassion suffisantes pour équilibrer.*

Ça fait partie du processus. Je crois qu'il est important de voir la pratique du Dharma comme un processus et ce processus a des phases. C'est comme un enfant qui grandit. Il y a des phases d'imitation et des phases de rejet. Un enfant, dans ses débuts, dit « oui, oui » puis après c'est « non, non ». Il y a des phases dans le mûrissement de cet enfant. Au début, il

veut être comme papa et comme maman, puis il y a la crise d'adolescence et il rejette tout le monde. Dix ans après, il est exactement comme son père ou sa mère. Le chemin spirituel suit un peu ce mouvement-là. Il y a d'abord l'envie de ressembler et ensuite il y a le besoin d'individuation. Karl Jung parle très bien de ces deux phases d'association et d'individuation.

Le psychiatre Christophe Fauré a écrit « Maintenant ou Jamais », sur la crise de la moitié de vie. Il y cite Karl Jung. Il dit qu'il y a toute une phase où on essaie de s'adapter à la société en pensant qu'on doit faire ce que la société nous demande. On va se marier, avoir des enfants et un boulot pour être dans la norme. Jung parle de « ces étagères dans l'ombre où on a mis nos rêves et nos aspirations » pendant que l'on essaie de se conformer. Puis il arrive un moment (un deuil, par exemple, un divorce ou la cinquantaine ou la soixantaine) où on se dit « il y a tellement de choses que j'aurais pu faire » et que j'ai mis de côté malheureusement ». Comme là il y a une rupture, on voit qu'on a un choix : soit on continue ce que l'on faisait et on s'aperçoit qu'on va s'assécher si on reste dans la conformation alors qu'on ressent le besoin d'individuation, soit on regarde ses étagères dans l'ombre et on va ressortir les choses qu'on avait envie de faire et qu'on a mises de côté et on repart avec de nouvelles perspectives.

La même chose se passe avec la pratique du Dharma. Au début, on est dans la maladie du « lama l'a dit ! ». Le lama l'a dit, donc je le fais. Ça doit être comme ci ou comme ça et on devient très fondamentaliste, non pas parce qu'on veut embêter le monde mais parce qu'on est dans l'âge de la conformation. On doit se conformer pour changer. Ce qu'on était avant nous est apparu comme étant toxique et ne menant nulle part et donc on embrasse une nouvelle direction. Et on l'embrasse presque violemment. On est dans un univers qui est limité à ce nouveau paradigme. Le processus fonctionne malgré notre emballement et notre aveuglement et à un moment, on arrive à une crise d'adolescence. C'est un moment où on voit les excès.

On peut alors avoir le sentiment d'avoir été mené en bateau. On peut avoir le sentiment d'avoir été guidé par un aveugle. On peut avoir un tas de sentiments contradictoires, tout comme un adolescent vis à vis de ses parents au moment de son individuation. C'est pour ça que je disais que c'était plutôt une bonne nouvelle. Cela veut dire que le processus de conformation nous a conduits à un plateau d'autonomie. Du coup, on ne peut plus fonctionner avec les mêmes outils. Ils nous ont été très utiles auparavant mais maintenant ils sont redondants.

C'est une zone qui n'est pas confortable parce qu'on est pris par des sentiments divers : le sentiment d'abandonner, de trahir, de faillir. Oui, on peut faillir ! Et c'est de la faillite qu'on a la prise de conscience ! Cela permet de changer et de repartir du bon pied. Ce n'est donc pas confortable et c'est là que l'ami spirituel va être vraiment très important en ce sens qu'il ou elle est une sorte de sage-femme qui favorise l'accouchement de cette individuation, de cette nouvelle personnalité, sans être complaisant mais en donnant de l'ouverture et en rappelant au premier témoin qu'il est nécessaire de construire sa confiance. C'est vers ça qu'on va.

La dépendance au Dharma et à l'ami spirituel n'est que provisoire. C'est clairement dit quand on prend refuge. Le Bouddha, l'état d'éveil est le refuge premier et définitif. Le

Dharma et la Sangha sont des refuges provisoires. Pourquoi ? Parce que la Sangha elle-même prend refuge dans le Bouddha. Le Dharma est l'exposition de la voie conduisant à l'éveil. Donc le Dharma et la Sangha sont des moyens et pas des finalités. Les outils que l'on va utiliser vont évoluer. Il y a l'adolescence, puis il y a l'âge adulte. On sort de l'école ou de l'université, on rentre dans la vie professionnelle, on devient parent etc. Il y a toute une métamorphose. On est constamment en train de changer. Puis on est à la retraite, ensuite on entre dans le grand âge, sans parler de la « fin du programme », c.-à-d. la transition majeure que l'on expérimente dans cette existence. Tout cela, ce sont des processus de transformation. C'est bien de les accueillir et de ne pas s'abandonner dans ces sentiments de faillite. « Je suis trop orgueilleuse pour écouter les conseils ». Non, on écoute les conseils, on les entend, on y réfléchit et on les met en place.

Ce qui est important, c'est de voir quand on en fait trop ou trop peu et d'être capable d'avoir cette évaluation. C'est là que le premier témoin est fiable. C'est un critère de progrès. Pouvoir voir si on en fait trop ou trop peu et pouvoir faire un ajustement sérieux mais, en même temps, progressif. Et puis la vie se chargera de nous « ramener » si on se laisse un peu « glisser ». Des choses vont venir à nous comme des réveils un peu brutaux. C'est quelque chose que l'on va pouvoir cultiver si on a ce regard toujours placé sur notre esprit. On regarde ce qui se passe dans notre esprit, les mouvements émotionnels, comment ils s'élèvent etc. Ne pas attribuer la faute à l'environnement et aux autres mais voir à l'intérieur comment je réagis à telle ou telle situation. La réaction est mienne même si la stimulation peut nous apparaître venir de l'extérieur.

Comment alors la pratique au jour le jour va-t-elle se faire ? C'est quelque chose de très personnel. On voit que, peut-être, on a besoin de mettre l'accent sur la pacification de l'esprit, qu'on a besoin d'accumuler les ressources parce qu'on voit qu'il manque toujours 90 centimes pour faire un euro. Donc quelque chose ne va pas. On va par conséquent cultiver les ressources. Comment est-ce qu'on cultive les ressources ? Il y a, dans les pratiques préliminaires particulières, l'Offrande du Mandala. C'est offrir l'univers et mettre nos sens en disposition d'éveil en les dirigeant vers l'éveil. Nos sens nous lient par l'habitude et l'ignorance à toutes les perceptions extérieures. On va offrir encore et encore. C'est ritualisé par l'offrande du Mandala mais cela peut se faire aussi par l'exercice des six paramitas. Dans une situation difficile, on fait le choix de l'éthique, de la générosité, de la patience etc : ça fait partie de la création des ressources qui seront au service de la sixième qualité qu'est la sagesse (ou discernement). Ces deux modalités de rassemblement des ressources et de clarification du discernement vont se faire au cours de l'exercice des six paramitas.

Il est important de voir qu'il y a beaucoup de modalités dans l'exercice des pratiques préliminaires aussi bien fondamentales que particulières. Il ne faut pas ressentir comme un poids les 111.111 prosternations alors qu'en fait, on fait une prosternation à la fois ! On la fait avec son cœur et on exprime son sentiment de confiance dans l'éveil, le chemin et les amis spirituels. Dans cette prosternation, tout est dit, tout est fait.

Le problème, c'est qu'on est sur une idée de moyenne. On fait des calculs. Moi, le premier ! En retraite, nous avons eu cinq semaines pour faire les prosternations. On était en retraite et nous n'avions rien d'autre à faire ! C'est donc entre 3000 et 4000 tous les jours. Le premier soir, on était en forme et on a fait plus que le quota dans la session, soit 800, 900 ou

mille. On s'est dit : « Super ! Je vais finir avant tout le monde ! ». Et puis, le lendemain matin, quand le gong sonne à 4h00 du matin, on a mal partout ... Au mieux on fait 150 prosternations, au pire on retourne dans sa caisse et on se met en boule comme un chien et on dort. Au petit déjeuner, tout le monde arrive avec la triste figure et chacun calcule : « je n'en ai fait que 150 à cette session, à la prochaine je dois en faire 950 sinon je serai en retard etc. etc... ». Il faut évacuer ce truc de moyenne ! Ce n'est pas ça qui est important !

L'important c'est l'instant présent, c'est bien comprendre ce que représente ce geste de la prosternation.

*Tu parlais des 84.000 Soutras du Bouddha. Moi, si on me demandais de synthétiser le Dharma en quelques mots : si j'arrive à ne saisir aucune pensée, si j'arrive à ne plus du tout juger, si j'arrive à ne plus du tout analyser, si je ne me laisse pas emporter par les pensées du passé, si je ne me laisse pas emporter par les pensées du futur, le résultat serait qu'il n'y a plus du tout de nuages, il n'y a plus du tout de pollution, il y a la grande ouverture et la grande félicité dont tu parlais et alors c'est l'éveil.*

C'est une façon de présenter les choses. Elle n'est pas fausse. Il y a 84.000 Dharmas parce que nous sommes tous différents et c'est autant de chemins qui mènent à Rome. Chacun va utiliser un outil particulier, un Soutra particulier. La profusion n'exclut pas la simplicité. Mais la simplicité ne doit pas exclure la profusion. Tous ces outils ont une fonction. C'est comme dans l'atelier d'un artisan : les outils sont à leur place et chacun a une fonction particulière. Chacun doit être bien entretenu. Et tout cela dépend si on est boulanger, mécanicien ou charpentier. On n'aura pas les mêmes outils dans notre atelier mais le résultat, c'est que l'on produit quelque chose qui contribuera au bienfait collectif. On va gagner notre vie et on fournit un produit qui servira aux gens.

Les enseignements du Mahamoudra sont dans cette simplicité. Mais la simplicité face à un esprit compliqué est illisible. Tu as dit : « si...si...si... ». Ce qui pose problème pour nous, c'est le « si ». Comment se défait-on du « si » ? Faut-il se débarrasser du « si » ? Est-ce que le « si » existe vraiment ? Il y a tout un travail d'exploration et de découverte progressives. Mais je suis d'accord sur le fait qu'une fois que toutes ces questions ont trouvé une réponse ou on été vues comme n'étant pas des questions mais simplement une mauvaise appréhension de la réalité, les choses se simplifient.

Je me souviens que, dans les années 1970-1980, on a reçu beaucoup d'enseignements. On a fait une sorte de retraite d'étude et de méditation avec un Khenpo (Tsultrim Gyamtsö Rinpoché), un très grand méditant mais aussi un très grand érudit. Je voulais absolument qu'il me dise, après tant d'années d'étude et de retraite dans les montagnes, quelle était la pratique essentielle. Je voulais qu'il me donne son secret, en quelque sorte et que ces soixante ans de pratique, il me les donne en une formule très simple. Il me montre son mala et me dit « Om Mani Pémé Houg, Om Mani Pémé Houg, Om Mani Pémé Houg ». Là, ma première réaction a été : « il se moque de moi ! Il ne veut pas donner son secret ! ». Aujourd'hui, après quelques décennies, je m'aperçois qu'il avait raison. J'ai vu la preuve vivante de cela. Certains d'entre vous ont eu la chance aussi de rencontrer Lama Pourtsé qui était le premier disciple de Guendune Rinpoché, en termes de réalisation et d'importance. Lama Pourtsé était un Mani-Lama. Quand on est rentré en retraite, il a dit : « je vais commencer à faire des Manis en même temps que vous ». Il a fait des milliards de Manis.

Même à la fin de sa vie où son esprit était un peu altéré par son cerveau vieillissant, il avait une présence de compassion et de simplicité. Karmapa avait un jour dit : « The one and only Lama Pourtsé » (le seul et unique Lama Pourtsé) : il voulait qu'on comprenne que c'était quelqu'un d'une immense réalisation. Tout ça s'est fait au travers de deux choses très simples : servir son Maître et réciter des Manis pour l'ensemble des êtres. Ça peut être un axe de pratique. C'est très simple !

*C'est pour apporter une pierre à l'édifice de la simplicité. Shobaku Okumura, que tu connais bien et qui résume toute sa vie de moine zen par « il faut juste s'asseoir ».*

Oui. Je regarde mon chien et j'essaie de m'en inspirer mais ce n'est pas simple. Je vois bien qu'il s'assoit mais dès qu'il entend un bruit, il regarde ici et là ou il court à la porte pour aboyer. C'est vrai : simplement s'asseoir mais ça demande tellement de préparation ! Il faut des années et des décennies de zazen pour arriver à simplement s'asseoir ! S'asseoir, qu'est-ce que ça veut dire ? C'est l'esprit qui s'installe en lui-même dans sa dimension la plus ouverte qu'est le Dharmakaya. S'asseoir simplement, c'est passer au-delà de toutes les fabrications dualistes du méditant, de la méditation et du zafu, passer au-delà de toutes ces habitudes conceptuelles et, en termes du Mahamoudra, s'établir dans la nature fondamentale. C'est zazen. Mais le simplement s'asseoir demande énormément de préliminaires qui sont très compliquées, conceptuelles, élaborées que l'on prend, que l'on abandonne, que l'on reprend etc.

Mais ce n'est pas simple que de « simplement s'asseoir » !

*Je voulais faire un partage de l'expérience dans ma vie de ces Quatre pensées fondamentales. Il y a eu pour moi dernièrement une forme d'accélérateur. L'accélérateur, c'était la prise de conscience de mon âge et, surtout, la prise de conscience du peu de temps qu'il me restait « devant ». D'ailleurs, je commence à ressentir de façon concrète la porte de sortie. Je la pressens. Pour le relier aux Quatre pensées fondamentales, c'est : « qu'est-ce qui a du sens dans tout ça ? Comment on utilise au mieux un temps qui est devenu extrêmement court ? ». Il y en a eu un long derrière mais devant, ça se réduit de minute en minute. Ça remet un peu les choses en ordre. Est-ce que telle poursuite a du sens ? Ça fait une simplification assez radicale. Je vois que, dans les dernières années, c'était la simplification par le non-sens. Est-ce que ça a du sens de poursuivre ça, de croire en ça ? Qu'est-ce qui a du sens ? Il ne reste que le Dharma qui a du sens. Pour moi, le Dharma a du sens. Mais qu'est-ce qu'on fait dans un temps court où beaucoup de choses sont tombées et où les actes prennent encore plus d'importance parce qu'on détermine la suite ? En même temps, il y a une période que je trouve difficile, c'est cet entre-deux parce que je ne suis pas un pratiquant à plein temps. Je ne suis pas engagé mais, en même temps, il y a un dégageant qui se fait vis à vis du monde. Un vide se crée et il n'y a pas de relais complètement. C'est un peu inconfortable mais je crois que c'est un passage obligé.*

J'aime bien le mot « inconfortable ». On l'a déjà entendu précédemment. On sort d'une zone balisée. Auparavant, on avait des mesures, des étalons que l'on pouvait suivre et qui nous donnaient un sentiment de progression. Dans ces crises d'adolescence ou de prise de conscience, on est dans une zone qui n'est pas balisée si ce n'est par les conseils que l'on peut trouver dans la tradition orale. Ce ne sont pas des conseils philosophiques, ce sont des conseils de vie de nos prédécesseurs sur le chemin qui vont éclairer notre lanterne et nous permettre de faire des choix. Lorsque toute cette écume conceptuelle commence à tomber parce qu'elle nous apparaît factice, redondante, inutile, ne menant nulle part, il y a une sorte

de dépouillement naturel qui se fait et il y a un espace qui se crée. La tendance pourrait être qu'il faudrait que je remplisse cet espace, que je remplace les anciens meubles par de nouveaux qui seraient des meubles « essentiels ». Là, il y a une sorte d'incapacité, parce qu'on n'a pas encore l'habitude peut-être, à s'installer confortablement dans cet espace, sans vouloir le remplir par quelque chose. Je suis en désaccord avec toi lorsque tu dis que tu n'es pas un pratiquant à temps plein. On se connaît depuis longtemps, toi et Isabelle, et vous êtes des pratiquants à temps plein.

Qu'est-ce qu'on entend par pratiquant à temps plein ? Quelqu'un qui fait du chiffre ? Quelqu'un qui passe des heures assis sur un coussin ? Quelqu'un qui peut réciter des textes ad libitum, ad nauseam ? Ça, c'est faire du remplissage parce que l'espace qui s'ouvre fait peur. S'asseoir simplement, c'est en termes de Mahamoudra laisser l'esprit s'installer tel qu'il est en lui-même : là, il y a une habitude. Je rappelle que le mot « méditation » veut dire « s'habituer ». Il y a une habitude, une familiarisation qui commence à se mettre en place. Et on s'installe simplement dans ça.

Cet espace est ouvert. Mais l'ouverture, c'est un peu inquiétant. C'est comme la liberté, il n'y a pas de limite. On aimerait bien retrouver nos limites mais en mieux ! De vraies limites ! Mais, non. On doit tout laisser tomber et rester dans cet espace et voir que cet espace a des couleurs et des saveurs qui lui sont propres : c'est le bien-être, la félicité. C'est aussi une infinie tendresse et compassion pour l'ensemble des êtres. On a une sorte d'amour naturel (qui est une des couleurs et des saveurs de l'esprit) pour tous les êtres et lorsqu'il rencontre leur souffrance, il y a une forme dynamique qui est la compassion qui va, dans la mesure du possible, les aider. C'est pour cela que je parlais de mon expérience avec Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché : sa pratique, c'était Om Mani Pémé Houg, l'amour et la compassion dans un esprit posé en lui-même. C'est l'aboutissement du chemin de l'Entraînement de l'esprit où la Bodhicitta relative et la Bodhicitta absolue font confluence et où l'esprit s'établit dans l'union de l'ouverture de la sagesse et de la compassion. En termes de pratique, c'est s'asseoir, prendre le mala, réciter Om Mani Pémé Houg, poser le mala et, toute la journée, être dans cet état-là.

Pour moi, un exemple vivant, c'est lama Pourtsé. Je l'ai rencontré au début de sa vie et il était comme un garnement qui aime bien tirer les moustaches du chien. Il faisait des blagues tout le temps et avait une nature un peu enfantine. Et c'est resté, dans cette simplicité, dans cette absence absolue de prétention. C'est le lama le moins prétentieux que j'ai rencontré. Il faisait même tout ce qu'il fallait pour qu'on ne le considère pas comme un grand Maître réalisé. En même temps, il y avait cette présence de bienveillance et de liberté.

Si on veut parler de pratique, c'est peut-être dans cette direction-là que l'on peut chercher. Il n'y a pas besoin de chapelle ni de moments particuliers. On peut, bien sûr, toujours conserver un endroit où on va s'asseoir avec délice avec la présence du Bouddha, un rappel de l'éveil. Ça peut être très simple mais ce n'est absolument pas nécessaire.

Quand on était en retraite, dans une certaine phase de la pratique, on avait besoin de construire un autel très élaboré avec douze bases, cent huit lampes à beurre qui brûlaient à chaque session etc. J'ai demandé à Rinpoché : « mais quand vous étiez en retraite dans les montagnes, vous aviez tout ça ? ». Il m'a répondu : « j'avais un livre et puis, à un moment, je

l'ai perdu ». Comment on perd le seul livre qu'on a ? Il exprimait sans le dire les états de la simplification et du dépouillement et, en même temps, la richesse du dépouillement. Ce n'est pas un dépouillement négatif et appauvrissant : c'est un dépouillement riche. Voilà, peut-être, une direction et à chacun de trouver sa modalité là-dedans. Ce n'est pas le bruit qu'on fait qui qualifie le Dharma mais c'est la profondeur et sa simplicité.

*J'aime bien ta métaphore sur les meubles. Quand on expérimente ça, est-ce que ce n'est pas l'expérience à la fois physique et émotionnelle du vide (dans le sens bouddhiste du terme) ?*

Le vide est un mot qui induit en erreur. Le terme sanskrit « shunya » représente à la fois l'ouverture et toutes les possibilités et des couleurs et de saveurs intrinsèques telles que la félicité et la compassion. On peut très bien faire cette expérience du vide dans un appartement encombré et baroque : ce n'est pas l'environnement qui qualifie le vide. C'est l'esprit qui voit que tous ces phénomènes sont simplement des mouvements de l'esprit, des créations de l'esprit sur lesquels on va projeter nos habitudes et cela va être une excuse pour générer nos afflictions mentales. Et ça va nous donner, en une sorte d'écho retour, le sentiment d'une existence en tant qu'observateur. On va se défaire progressivement par le processus méditatif, et c'est tout le but de Vipashyana, de cette dichotomie sujet-objet. Là, il y a une expérience de non-dualité qui va, de temps en temps, s'inviter parce qu'on a débarrassé le terrain de toutes ces vieilles habitudes. La dernière qui va rester et qui sera la plus persistante, c'est le sentiment d'être un « bon bouddhiste » qui fait sa « bonne pratique ».

« Je » « Pratique » le « Dharma » : on renforce la saisie dualiste en détournant l'outil qui conduit à la non-dualité et en le transformant en un outil de dualité qui renforce la dualité. C'est ce que Trungpa Rinpoché fustigeait : le matérialisme spirituel. Il y a un passage dans les Écritures qui dit : « le diable peut se servir de tout, même des Écritures ». C'est pour cela que l'expérience de la vacuité peut devenir un objet de saisie. La représentation que l'on a du vide a été saisie et on court le risque de capitaliser, non pas sur l'expérience, mais sur la représentation que l'on a de cette expérience.

Un grand Maître du Yogacara vivait dans une ville très active. Beaucoup de ses confrères partaient méditer dans les montagnes et lui demandaient comment il pouvait atteindre le calme de l'esprit dans cette ville et l'invitaient à venir avec eux dans la solitude des montagnes. Il leur a dit : « si tous les phénomènes sont le produit de l'esprit et que je m'éloigne de tous ces phénomènes, comment est-ce que je vais voir l'esprit qui les produit ? C'est au cœur de cette manifestation que la nature de l'esprit va être révélée. C'est donc la meilleure place pour moi ! C'est là que le processus de découverte de mon esprit se passe ».

A chacun de trouver l'endroit idéal, ce que j'appelle « son sanctuaire ». Pas une sorte de bulle où on se cache mais l'endroit où notre observation des phénomènes, l'observation du sujet qui conçoit, ressent ces phénomènes va être présente et va nous fournir un objet de contemplation en permanence.

Je crois qu'on est arrivé au terme de notre rencontre. Je pense qu'on pourra continuer le mois prochain et aller regarder les modalités des pratiques particulières et, notamment, comment on peut procéder à ce double travail qui est d'une part de créer les ressources et, d'autre part, éclaircir et libérer notre esprit de ce fatras qui nous encombre pour que

l'expérience de l'esprit se fasse et en quoi c'est une préparation à l'expérience du Mahamoudra. Si vous n'êtes pas farouchement contre (envoyez-moi un mail), on se retrouvera sur ce sujet le mois prochain.