

Dialogue sur le Chemin

Les pratiques préliminaires particulières

Mars 2024 # 3

Lama Tsony

La suite du thème est « les pratiques préliminaires sans drame ».

Ce que j'ai vraiment envie qui ressorte de nos discussions, c'est faciliter les choses, les rendre plus applicables et moins exotiques. Depuis plusieurs années, je me considère comme quelqu'un qui a fait une transposition d'un message porté par la culture tibétaine vers une culture qui est la nôtre en modifiant un peu la terminologie mais sans altérer le sens. C'est pour cela que j'utilise le mot « transposition » plutôt que « traduction ». C'est la même mélodie mais pour un instrument différent.

Deux choses me sont apparues au cours des années où je vous ai rencontrés, les uns et les autres, c'est que, d'une part, il y a vraiment nécessité de créer un terrain fondamental solide par quelques réflexions fondamentales et un engagement pratique, c.-à-d. une application de ces réflexions fondamentales et que, d'autre part, notre façon de mettre en place tout ça peut être parfois en conflit avec notre vie quotidienne. Du fait de l'apparente complexité des moyens, on perd un peu le sens profond qui pourrait être cultivé et atteint de mille façons. En tout cas, de façons qui seraient plus personnelles et donc plus efficaces.

Je suis dans l'influence de Shamar Rinpoché qui disait : « parlons normalement de choses normales entre personnes normales ». Je lui avais demandé : « comment l'enseignement devrait être délivré ? ». Il est vrai qu'on peut ensuite définir ce qu'est la « normalité ». Mais c'est l'idée générale. Il s'agit d'un langage du quotidien directement applicable.

La dernière fois, on a fait une visite des quatre pensées fondatrices (vous pouvez retrouver sur mon site l'enregistrement et la transcription si vous les souhaitez). Ces Quatre pensées sont fondatrices de quoi ? D'une nouvelle attitude en notre esprit, d'un nouveau regard qu'on pose sur notre vie et sur le sens qu'on peut lui donner par des réflexions comme, par exemple, cette humanité qui est la nôtre est, en fait, une chose rare : on voit qu'on a des libertés et des acquis. Si on regarde bien, on voit aussi qu'on a un temps limité pour utiliser cette vie. On ne sait pas de combien de temps encore on dispose mais on sait que c'est limité. On voit aussi que, d'une façon générale, tout est en constant changement, il n'y a rien qui ne soit permanent et assuré. Il n'y a pas de garantie. La seconde réflexion permet d'intégrer cette idée du transitoire et commencer à se sentir à l'aise dans le changement, ce qui va nous obliger à quitter nos idées fixes, nos attentes. Par exemple, pour danser, il faut être beaucoup plus libre et fluide, sinon on va être un piquet mais pas un danseur ! On va donc intégrer la fluidité et en faire un acquis plutôt qu'un problème.

J'aime bien les petits moyens mnémotechniques. Là, je pense au double « o » : soit c'est un obstacle, soit c'est une opportunité. Tout ça dépendra de la façon dont nous approchons et embrassons cette situation. Ça sera un obstacle si cela nous interrompt dans une évolution parce qu'on se replie et qu'on a peur de la confrontation. Ça sera une opportunité si on

embrasse cette situation (ici le transitoire, l'impermanence, le changement) et qu'on en fait une alliée plutôt qu'une source d'inquiétude et de peur ou de repli sur soi.

La réflexion du transitoire, c'est d'une part que cette vie est précieuse et riche, chaque instant compte, chaque inspire et expire compte et peut être porteur d'un sens et d'une élévation. Le temps assez court dont on jouit, il faut l'utiliser sans être obsédé par le temps qui passe. On va l'utiliser au mieux. La nature de la réalité s'élevant du jeu des causes et des conditions qui tissent l'expérience que l'esprit fait, il n'y a pas de terrain stable où l'on peut rester et s'installer. En permanence, tout est en constant changement. Donc être à l'aise avec le changement et le transitoire.

Le troisième point qu'il est important de bien comprendre est que tout dépend, tout s'appuie sur quelque chose, tout s'élève au regard de quelque chose d'autre au travers du tissage des causes et des conditions. Chaque pensée, chaque acte, chaque parole aura un impact. A nous de gérer au mieux la production des pensées, des paroles et des actes et, en même temps, de gérer ce qui nous vient du passé, c.-à-d. les conséquences de ce que l'on a créé dans le passé. C'est un travail dans l'instant. Le seul moment que l'on a, c'est l'instant présent. C'est un travail de recyclage de ce qui vient du passé. C'est un recyclage qui va améliorer ce tout-venant du passé parce qu'on va faire très attention à la production de nos pensées, de nos paroles et de nos actions. Cette réflexion est fondamentale.

Quatrièmement, il est important de comprendre que le monde tel qu'il nous apparaît n'est pas ce qu'il est mais ce que nous en faisons. La fascination par rapport au monde, qu'il soit plaisant ou déplaisant, nous appartenons. Finalement, ce qui nous enchaîne, ce n'est pas tellement l'objet que l'on contemple qui est à la faute (si on regarde l'objet de près on voit que plus on l'observe et plus il s'évanouit) mais c'est notre attitude. On prend conscience que cette constante projection de nos désirs et de nos craintes va donner une couleur à notre expérience que l'on appelle « le monde, les gens, les choses ». On peut modifier la couleur de ce monde en changeant la façon dont on le regarde et dont on s'engage avec lui.

Plus il y a d'aveuglement passionné, moins il y a des compréhensions de la réalité. Plus il y a de discernement qui s'élève et moins il y a de passion aveugle et d'inquiétude démesurée. On est donc plus en mesure de gérer les choses de façon pragmatique, sans excès ni rejet. Ce qui est plaisant, on peut en jouir. Ce qui est déplaisant, on peut l'utiliser. Il y a mille façons de recycler l'adversité. Personnellement, je m'appuie beaucoup sur l'enseignement de l'Entraînement de l'esprit. Il y a un chapitre qui s'appelle « recycler l'adversité ». Cela ne sera possible que si on s'est défait de la fascination. La fascination n'appartient pas à l'objet, aux gens ou au monde, ça nous appartient en propre.

C'est ça qu'il faut contempler parce qu'on va voir que nos projections nous propulsent vers un certain nombre de collisions avec le monde et les gens et que la nature de ces collisions va dépendre de notre passion ou de notre inquiétude. Toutes ces collisions sont les filles du non-discernement.

Voilà. C'est une série de réflexions fondamentales qui, normalement, nous conduisent vers un nouveau paradigme, une nouvelle façon d'être en relation avec le monde. On ne s'isole pas du monde, on embrasse complètement toutes les situations de notre vie au quotidien et vous voyez que, dans cette observation profonde, il n'y a pas vraiment de rituels. Il n'y a pas

de dogme religieux qui s'impose. C'est simplement l'esprit qui se regarde avec discernement et ce que l'on découvre c'est quelque chose, je dirais presque, qui « coule de source » ! On se dit : « eh bien, oui ! C'est vrai, ça toujours été comme ça ! » Et il y a une prise de conscience. La prise de conscience, c'est ce qui nous libère.

Le mot « renonciation » en tibétain pourrait être traduit par « l'avènement de la prise de conscience ». Lorsqu'on prend conscience de combien nous nous fourvoyons, de combien nous nous induisons en erreur, de combien nous nous débattons dans des luttes qui n'ont pas lieu d'être, on n'a pas besoin d'une entité extérieure qui nous dirait : « ne fais pas ci, ne fais pas ça ».

Le discernement apporte la liberté.

L'absence de discernement construit l'aliénation.

C'est peut-être ce que l'on doit retirer de ces Quatre réflexions fondamentales.

Je réagis à chaud. Pratiquer ça, c'est super ! J'arrive à voir la fascination, surtout quand c'est négatif. Dernièrement je n'allais pas bien, donc j'ai regardé la situation et j'ai compris, j'ai vu que c'était moi. J'ai vu que j'avais juste à faire le petit pas de plus pour que ça bascule et que la situation soit complètement différente. En même temps, j'avais envie de m'accrocher encore au truc ! J'ai quand même fait le petit pas et le reste de la journée a été très bien. Mais j'ai quand même senti cet attachement. Je me suis demandé si ce n'était pas du masochisme... On voit le truc et on se fait mal. C'est vraiment mon pire ennemi.

Tu mets le doigt sur quelque chose d'essentiel. J'apprécie les mots que tu as utilisés quand tu te demandes si ce n'est pas du masochisme. Il y a deux choses ici : une habitude nourrie par l'ignorance. On répète sans cesse la même chose en espérant avoir un résultat différent, ce qui est profondément illusoire et puisqu'on n'arrive pas à concevoir une autre option, on est coincé dans ça et on va continuer à faire quelque chose qui va à l'encontre de notre mieux-être. On pense que c'est en continuant obstinément qu'un jour quelque chose va sortir de ça qui sera notre mieux-être. C'est la trace de l'ignorance profonde et du manque de discernement. Donc les deux choses ici sont le manque de discernement et l'habitude et on va devoir progressivement les éroder. On ne va pas pouvoir les faire disparaître de façon magique ! On va y travailler encore et encore et encore. Ce qui est important là-dedans, c'est d'avoir aussi une bonne dose d'humour sinon ça risque d'être terriblement sérieux, un peu comme Martin Luther (le réformateur) qui est passé au travers d'une phase quasiment masochiste puisqu'il se confessait environ 15 fois par jour. Il se flagellait, il portait les silices. Son confesseur n'en pouvait plus, il s'inquiétait et lui disait d'arrêter parce qu'il se confessait et revenait ensuite pour confesser qu'il n'avait pas été totalement honnête dans sa confession. Son honnêteté religieuse était utilisée par son ignorance et ses habitudes. Il pensait que c'était par l'expiation qu'il allait s'affranchir, avec une sorte de dénuement complet de sa psyché. Il ne voyait pas qu'il était, en fait, en train de se tuer. On peut presque parler, là, d'une pratique religieuse occultante, c.-à-d. quelque chose qui est utilisé pour éviter de voir la réalité des choses.

Il m'a été demandé par écrit de parler du concept de Trungpa Rinpoché le « matérialisme spirituel ». C'est tout à fait ça ! Les moyens de libération sont kidnappés et détournés par l'esprit ignorant et ses habitudes et ils sont mis au service des névroses et d'un besoin d'occulter les problèmes profonds parce que leur révélation serait trop douloureuse et que donc il est préférable de les masquer. Un trauma de l'enfance, qui ne peut pas se régler dans

les conditions de l'enfance, va être enfoui au plus profond de l'inconscient. Un pervers narcissique, quelqu'un qui n'a pas su le gérer (parce qu'il était trop jeune) et qui l'a enterré, va passer le reste de sa vie à manipuler son entourage pour que ce problème profond ne soit pas exposé. Parfois c'est ce que l'on fait avec la pratique du Dharma. Donc il faut beaucoup de tendresse et de sens de l'humour pour se dire : « là, j'ai appelé le Bouddha et toute son armée de saints pour protéger ma profonde névrose ». C'est une sacrée blague ! On commence à voir ça et on se demande ce qu'il y a derrière. C'est là que l'on se rend compte qu'on ne peut pas occulter la réflexion sur la souffrance, la défektivité de l'état aliéné par l'ignorance et que la seule façon de la gérer, c'est d'accepter d'entrer en contact directement avec elle. On la regarde. On ne détourne pas le regard de notre souffrance. On le fait avec beaucoup de douceur, de tendresse et en prenant son temps parce que c'est dans cette rencontre-là que l'on va voir, d'une part, tout ce que l'on fait, toutes nos gesticulations pour ne pas arriver au point qui fait mal et, d'autre part, le bout du fil que l'on va pouvoir tirer de toute cette souffrance que l'on a créée. Et expérimenter une libération.

Aussi longtemps que l'on refuse la souffrance et que l'on souhaite être anesthésié que cela soit par un constant apport de jouissance des objets des sens ou bien un déni, on ne pourra pas se libérer. La libération ne sera pas possible aussi longtemps que l'on rejettera la souffrance qui est la nôtre. Évidemment ce n'est pas plaisant ! Mais il n'y a pas d'autre solution.

Tu parlais de recycler l'adversité. Dans « Lodjong » de Shamar Rinpoché, il cite plein de remèdes fabuleux, par exemple des remèdes par rapport aux désirs du corps. Il n'y a pas de pratique en rapport au désir, à la soif qui nous oblige à toujours continuer et continuer... Quand bien même parfois on se rapproche du concept que c'est éphémère, la vie nous entraîne vers le temps d'après, ce qui fait que c'est maîtrisable. Est-ce que tu connais des pratiques telles que décrites dans ce bouquin et qui peuvent éteindre cette soif qui nous amène toujours à aller plus vite vers le truc qu'il y a après ?

Je pense que tout ce que l'on trouve dans Lodjong, notamment dans le texte de Shamar Rinpoché, on peut en faire une déclinaison sur le thème. Il prend comme exemple, ce qui est très fort dans l'humanité, le désir d'exister par la reproduction : tout l'acte sexuel est porté par ce désir de l'altérité, le désir d'exister au travers de quelqu'un. Dans les classifications bouddhistes, nous sommes dans ce qu'on appelle le « monde du désir ». Il y a le monde de la forme, le monde du sans-forme et le monde du désir. Nous, notre pivot central, c'est le désir. La conscience est constamment projetée vers l'instant suivant.

La conscience est projetée de deux manières. Ça me fait penser à une histoire que j'ai eue un jour avec un chien qui essayait de m'attaquer. Ce chien tournait en rond et essayait de se mordre la queue. Je me suis dit « c'est mon esprit, ce chien qui se mord la queue ». Il y a une partie du chien qui part en avant pour attraper la queue et une partie du chien qui recule pour que la queue ne soit pas attrapée. Ce qui nous propulse, c'est la peur de la souffrance qui peut nous advenir et, simultanément, le désir d'attraper cette queue qui bouge. C'est ça qui est la force motrice du samsara. En fait, rien ne s'élève, rien ne disparaît : c'est simplement le jeu de l'esprit qui propose des fantasmagories et on est propulsé soit par le désir d'obtenir, soit par le désir d'éviter ce qui est douloureux. Il y a donc deux sortes de propulsion : le désir et la peur. Si on regarde bien, la peur est le désir de ne pas souffrir et donc l'unique propulsion vient du désir, que cela soit le désir d'obtenir l'objet que l'on définit comme plaisant ou le désir d'éviter l'objet que l'on définit comme déplaisant.

Le seul remède, c'est la conscience et l'habitude nouvelle que l'on crée. Ce qui crée les voiles, ce sont l'habitude et l'ignorance. L'habitude ne peut pas être vue parce qu'il y a ignorance. A partir du moment où on commence à développer un peu de discernement, on commence à générer une nouvelle habitude qui va voir un peu de bon sens. Bien sûr, on va se faire embarquer quarante mille fois mais on va développer une plus grande vigilance. Ce n'est pas une vigilance qui va « cliquer » l'esprit en permanence (fais pas ci, fais pas ça, tu dois être comme ci, tu dois être comme ça..) sinon cela devient très obsessif et on est toujours dans un vieux schéma névrotique avec des vieilles habitudes. C'est plutôt une prise de conscience presque « amusée » et, du coup, il y a là le début d'un petit relâchement. On peut relâcher pendant quinze secondes et, tout de suite après, convoquer une armée d'avocats avec tous les documents qui prouvent qu'on a raison de faire ça. Mais il y a eu une brèche dans l'habitude et une brèche dans l'inconscience. C'est ce qu'on doit rechercher.

Par le travail assis pendant nos sessions de méditation, on cultive l'attention présente au travers du calme mental et on peut voir, dans cet établissement calme de la méditation, s'élever toutes sortes de choses. On voit comment l'esprit part à la chasse, une chose conduisant à l'autre. Il y a très longtemps un ami très cher (Yves) qui est malheureusement disparu aujourd'hui, était en retraite au Bost et il m'a dit : « j'étais en train de méditer tranquillement et l'idée s'est élevée que je mangerais bien du chocolat. Je ne sais pas ce qui s'est passé ensuite, à la pensée suivante, j'étais à l'épicerie au village de St Priest en train de m'acheter une tablette de chocolat ». Il y a eu une suite d'actions et de pensées. Lui, regardait ça avec humour et sans drame. « C'est hallucinant, je suis en retraite, je médite, l'idée du chocolat s'élève, je prends les clefs de ma voiture, je sors, je fais 2 kms pour aller à l'épicerie, j'achète du chocolat et je me dis « mais qu'est-ce que tu fais là, tu es en retraite !!! ». C'est pour cela qu'il y a des murs autour des centres de retraite : ce n'est pas pour que les gens ne rentrent pas mais pour que les gens ne sortent pas ! (Rires)

Bien sûr qu'on va se faire emballer mais ce qui est important, c'est la brèche dans le vernis lisse de l'habitude et de l'inconscience. C'est là où le début de la libération se passe. Le travail du calme mental va nous permettre de développer une présence. Il ne faut pas « objectifier » la présence. Avec les mouvements actuels de Pleine conscience, il y a eu une réification de la pleine conscience, c'est devenu un objet de désir que l'on souhaite obtenir dans sa méditation, comme une plaquette de chocolat. C'est la même chose ! On n'objectifie pas la présence, c'est seulement l'esprit qui se regarde en lui-même, qui voit son propre jeu et qui décide de ne pas y participer et de laisser être. Clairement. Avec précision.

Ensuite, quand tout cela est bien établi, on pourra passer à l'utilisation des méthodes de la vision pénétrante, c.-à-d. l'observation de ce qu'est l'objet, de ce qu'est le sujet qui le connaît et la façon dont ces deux s'articulent et s'il y a deux polarités qui s'articulent. Au travers de cette pratique-là, on va progressivement se défaire d'une autre forme d'ignorance qui est la division dualiste. C'est un autre travail qui s'appuiera sur une bonne stabilisation du calme mental.

Toutes les pensées qui s'élèvent et le fait que la conscience se projette vers l'objet par peur ou par désir (désir poussé par la peur ou désir poussé par l'envie), on peut les considérer comme semblables au désir. On ajuste les enseignements à propos des désirs sensuels et physiques de la même façon. Quand on regarde le désir sensuel ou le désir physique, la première chose que l'on fait est de considérer l'objet de notre passion. Ce que l'on fait dans

toutes ces pratiques d'observation de l'objet, c'est une déstructuration : on déconstruit l'objet. L'objet n'est rien d'autre qu'une étiquette conceptuelle appliquée sur un certain nombre d'éléments qui s'interpénètrent et se répondent dans un flot constant qui n'a pas d'arrêt et n'a pas d'existence propre. Mais cet objet constitue pour nous un écran idéal sur lequel on peut projeter notre désir. Le psychanalyste Jacques Lacan disait : « l'amour, c'est projeter son désir sur quelqu'un qui ne nous a rien demandé ».

Voir l'objet et voir la projection. S'attaquer à la projection est difficile parce qu'il y a la passion et la passion couvre la raison. Quand la passion est forte, la raison est partie en vacances ! Il faut plutôt regarder l'objet de la passion que la passion elle-même. Le penseur romain Ovide a écrit un très beau texte qui s'appelle « Remèdes à l'amour ». Il commence son texte en s'excusant auprès d'Aphrodite qu'il souhaite ne pas heurter mais il avait vraiment besoin de donner quelques conseils aux jeunes gens de sa génération qui étaient étioles par la passion amoureuse. Il donne un remède qui ressemble sensiblement à ce que le Bouddha avait donné dans ses premiers enseignements, à savoir regarder et démonter l'objet. Lorsque l'objet est démonté, ce qui était votre fantasme de désir n'existe plus puisque l'objet n'est pas la somme des éléments qui le constituent. Le désir pour l'objet est simplement notre projection. Dans les enseignements du Véhicule des Auditeurs, on regarde. Puisque le désir est le problème central, alors on regarde l'objet du désir et on le démonte.

Je comprends très bien la nécessité de voir le jeu de l'esprit, de voir nos projections. Cela permet de relativiser. J'arrive à un moment dans ma vie de tous les jours où ça fonctionne beaucoup mieux, l'esprit est plus calme, il y a plus de discernement mais j'ai toujours le problème du sens. Qu'est-ce que ça a comme sens tout ça ? J'ai besoin de comprendre quel est le sens de nos vies. Pourquoi est-ce qu'on est là ? Je ressens qu'il y a quelque chose. Je sais bien que le bouddhisme dit que c'est l'esprit qui se fourvoie, que c'est une erreur de l'esprit mais ça ne me satisfait pas dans ma sensation.

On peut dire que l'existence qui est menée par l'ignorance et l'habitude est insensée. Qu'est-ce qu'on fait ? On accumule pour perdre. L'image qui est donnée est celle de l'abeille qui collecte le pollen, qui fait du miel et nous, on le mange ! Si on est gentil, on lui en laisse un peu. Sinon, on lui donne du sucre. Tout ce que l'on construit conduit à la destruction. Accumuler conduit à la dispersion. Les rencontres conduisent à la séparation. Si on regarde les choses de cette façon-là, on voit que cela n'a pas de sens. Sur mon bureau, il y a une citation de Shamar Rinpoché qui dit : « nous vieillissons d'instant en instant. Sans une solution telle que l'éveil, l'au-delà de la souffrance, la vie n'a absolument aucun sens ». Je crois que cela fait partie des Quatre réflexions fondamentales : la vie telle qu'elle est, c.-à-d. menée par l'ignorance et les habitudes n'a aucun sens. On s'évertue, en se battant avec les autres, à faire des choses qui sont lourdes de conséquences et tout ça pour rien !

Un des grands Maîtres de l'Entraînement de l'esprit (Guéshé Langri Tangpa, un grand Maître Kadampa) était connu pour ne jamais rire. Il était très sérieux et sévère. Un jour, il a ri : il méditait et sur son autel il y avait une représentation du Mandala de l'univers avec une grosse belle turquoise tout en haut. Une souris est passée sur son autel et a décidé de prendre la turquoise. Elle se débattait pour faire rouler et faire tomber la grosse turquoise du Mandala. Guéshé Langri Tangpa a ri en se disant « mais c'est exactement ce que nous faisons ! ». On fait des efforts désespérés pour tenter d'obtenir quelque chose qui, in fine, nous sert absolument à rien. La grande difficulté que l'on a, c'est qu'on a du mal à entendre ça. On

l'entend intellectuellement mais pas profondément. On ne veut pas l'entendre. « A ce moment-là, tu ne fais plus rien ! » et on va tomber dans un abîme de nihilisme.

C'est toute la discussion qu'il y avait autour de Nagarjuna et de ses positions lorsqu'il disait que rien n'existe de façon inhérente. Il disait aussi : « mais la manifestation s'élève au travers de causes et de conditions dépourvues d'existence inhérente ». Ses détracteurs prenaient simplement la première partie de sa présentation : « vous nous projetez dans une soupe de rien et donc plus rien ne compte. Pourquoi devrais-je être vertueux si rien n'existe ? » Etc... Ce sont les avocats de l'habitude de la saisie qui viennent se défendre bec et ongles.

La première expérience que j'ai faite de ça a été choquante pour moi. J'étais à l'école professionnelle et j'apprenais toutes les technologies de construction du bâtiment. J'avais un professeur de peinture en bâtiment. Son premier cours a été de nous démontrer que la couleur n'existait pas et qu'elle était simplement le fruit de la réflexion de la lumière sur la surface qui la recevait. Ce fut pour moi comme une épée dans le cœur et j'ai haï cet homme profondément. Toute ma passion pour la couleur et les sens, il l'avait balayée avec un argument imparable et, intellectuellement, je ne pouvais pas débattre.

Le renoncement, ce n'est pas manger du pain moisi dans une grotte humide, c'est d'être capable de voir que toute l'agitation dont nous sommes les auteurs ou les témoins ne mène à rien, si ce n'est davantage de souffrance. Guendune Rinpoché nous disait : « vous avez deux options : soit vous avez ce que vous désirez, soit vous ne l'avez pas. Si vous l'avez, vous êtes contents mais vous avez peur de le perdre et un jour vous le perdrez. C'est de la souffrance. Si vous avez peur de souffrir et vous allez vouloir éviter la souffrance mais comme les causes et les conditions sont là, vous allez la prendre de plein fouet ». On revient à cette idée qu'il faut accepter la présence de la souffrance. Les enseignements fondamentaux du Bouddha commencent par ça ! Ce sont les Quatre nobles vérités et la première, c'est « la vie est souffrance ». Tout le monde dit : « vous, les bouddhistes, vous êtes mortifères et pessimistes, vous n'êtes pas capables de jouir de la beauté d'un coucher de soleil ». C'est à nouveau l'armée de l'habitude qui dit « non, ne regarde pas là ! Défends-toi contre ça ! ». Intellectuellement on est d'accord mais émotionnellement il y a encore un pas difficile à franchir. Il faut qu'il y ait un éveil de la conscience. Cet éveil de la conscience se passe par l'intégration, la digestion des Quatre pensées fondamentales. C'est là que tout se joue. Si on n'a pas ça, toute la pratique du Dharma, tous les exercices que l'on va faire vont glisser sur le fait que l'on n'arrive pas profondément, intimement à accepter que la condition du samsara (la condition de l'esprit poussé par l'ignorance et les habitudes) ne conduit à rien.

Ça, c'est la première présentation. La seconde est, pendant que nous sommes vivants, dans la conscience de la nature insensée du monde, faisons sens de cet insensé. Développons l'amour, la compassion, la bienveillance et le discernement. Lorsque l'on voit des gens heureux, on leur souhaite le meilleur du monde tout en sachant que cela ne va pas durer. C'est pour cela que j'ai arrêté de faire la cérémonie de mariage. Au début, j'étais très content mais après, il y a eu le « service après vente ». En tant qu'enseignant bouddhiste, si vous me dites « je veux me marier », je vais vous répondre « mais pourquoi ? A quoi ça sert ? Ça va mal finir ». Cet enseignement m'a été donné par Shamar Rinpoché. Quand j'ai été le voir pour lui dire que Wendelin et moi souhaitions nous marier, il m'a répondu « mais pour quoi faire ? ». J'ai répondu « ça va m'aider pour ma carte de séjour ». « Ah bon ! Ça donne du sens ». C'est le message de quelqu'un qui a compris l'inanité des choses mais qui, en même temps, accepte de vivre aussi longtemps que nous vivons, dans ce cadre avec les limites qui

sont les nôtres et d'essayer d'en tirer le meilleur parti. Le meilleur parti c'est, comme il le dit dans son message que j'ai sur mon bureau, une solution comme l'éveil. Moi, j'ai traduit ça par la Bodhicitta parce que cela a plus de sens à mes yeux.

La seule chose qui fait sens dans ce monde insensé, c'est la Bodhicitta, l'esprit d'éveil qui est à la fois de la bienveillance, de l'amour et en même temps du discernement. Les deux ensemble. C'est la seule chose qui fait sens. Tout le restant est absolument insensé. Et à chaque fois que la pratique religieuse va être dévoyée pour servir un égo qui a peur de faire face à la réalité, ça sera du matérialisme spirituel qu'il faudra combattre avec force. C'est quand même un peu paradoxal que d'utiliser des moyens de libération pour s'aliéner encore plus profondément ! C'est, pour moi, la manipulation la plus vicieuse que l'esprit ait pu créer.

Je comprends ce que tu veux dire mais, pour moi, la Bodhicitta n'est pas accessible. Je ne sais pas aider les autres. Je suis complètement impuissante à ça. Faire sens, d'accord, mais je n'y arrive pas.

La Bodhicitta, ce n'est pas un paquet tout prêt qui t'arrive. C'est une armoire Ikea. Le manuel est en coréen, traduit en suédois et il faut que tu essayes de comprendre. Il y a bien des vis mais tu ne sais pas où les mettre... Tu as réussi à monter l'armoire mais elle ne tient pas parce qu'il y a un sac de vis qui reste encore et il faut tout re-démonter ! Qu'est-ce qu'on fait alors ? On lit le manuel, c'est l'étude, on réfléchit bien, on regarde toutes les qualités propres à l'esprit puis on commence gentiment à suivre les étapes telles qu'elles sont données dans le manuel. Une chose après l'autre. La Bodhicitta, c'est avant tout une aspiration. On commence par ça. Personne n'est obligé d'être dans l'application lorsqu'on est encore au moment de l'aspiration. Le moment de l'aspiration, c'est de dire « j'aimerais bien pouvoir les aider ». Ne pas se sentir impuissant lorsqu'on ne peut pas aider. Ne pas prétendre que ça n'existe pas parce qu'on ne veut pas ou ne peut pas aider. On fait des souhaits, on plante des graines d'aspiration à ces qualités dans notre terrain fondamental. On peut suivre les souhaits des grands Bodhisattvas du passé comme Samantabhadra, Tchenrezi etc. pour nous donner une direction quand on ne se sent même pas capable de faire un souhait. On peut prendre les grands souhaits comme tuteurs. Après, l'application est très simple. C'est dire bonjour, avoir un sourire, tenir la porte etc. et au fur et à mesure l'armoire Ikea se construit. Mais comme le dit Atisha, « sans patience aucune vertu n'est possible ». Donc le sens est dans l'action, dans l'instant. Mais ce n'est pas une action mue par le désir d'obtenir un objet que l'on aurait conceptualisé et qui serait un objet défini. C'est dans le mouvement. L'armoire n'est pas le produit fini mais c'est prendre conscience des différentes pièces, des différentes vis et du manuel et de commencer à penser que sur ça, je vais pouvoir mettre mes livres et mes bibelots.

C'est ça la Bodhicitta. Ça demande beaucoup d'humilité. On doit se défaire du facteur temps. Si on se dit « mais je n'aurai peut-être pas fini à ma mort ! Qu'est-ce qui va se passer ensuite ? ». En gros, ce qui va se passer à l'esprit, c'est ce qui se passe maintenant ! L'esprit ne va pas changer avec la mort. Le continuum de conscience continue à faire son chemin et on continue à monter son armoire dans le bardo !

Si on changeait l'objectif de désir, si on ne le déconstruisait pas mais si on l'offrait ? Moi je préférerais l'offrir. C'est plus facile de l'offrir plutôt que de faire une technique de déconstruction. Ma question est : est-ce que c'est aussi une façon de ne pas voir le sens ? Ou est-ce que c'est bien d'offrir ce qu'on désire le plus ?

C'est une méthodologie très valide. Un jour, on va peut-être parler des Quatre pratiques préliminaires. Qu'est-ce que représente le Mandala ? Le Mandala représente l'ensemble des stimulations sensorielles vers lesquelles nous sommes propulsés ou attirés. Si on regarde la symbolique (qui est indienne et non pas tibétaine), le monarque universel est le pouvoir, la roue c'est le mouvement, la facilité de se déplacer, le général c'est l'appui, le soutien, le trésor inépuisable est le rêve de tous les ministres des finances etc. Et puis il y a toutes les richesses qui sont dans toutes les directions de l'univers : l'arbre qui comble les souhaits, la vache qui donne du lait excellent, la récolte qui s'élève toute seule, ce sont des désirs d'une société simple avec un monarque, des richesses, de la nourriture et de l'abondance. C'est un désir d'abondance et de confort, un non-désir de pauvreté et de famine.

Shamar Rinpoché nous disait qu'il ne fallait pas rester de façon littérale sur les prescriptions du texte. « Elles ne vous appartiennent pas, elles sont indiennes ! Soyez créatifs ! ». Guendune Rinpoché nous disait : « quand vous arrivez sur le haut du Mont Mérou, il y a les palais des dieux et des forêts incroyables avec des énormes bassins en cristal » : c'est ce qu'il aimait le plus dans l'Offrande du Mandala. Il voulait nous montrer qu'on pouvait aller dans le détail parce que, ce que l'on offre, c'est ce qui nous plaît (c.-à-d. ce vers quoi on pourrait être poussé par notre désir de posséder). Quand je vois la baignoire, je pense tout de suite au plombier et aux fuites d'eau. C'est déconstruire. Mais avec quelle éponge tu nettoies une baignoire en cristal sans la rayer ? C'est déconstruire l'objet pour arrêter la fascination. Mais l'autre façon est de dire : « tous ces plaisirs des sens, je les offre ! ». Le vêtement neuf que l'on reçoit ou que l'on achète, avant de la mettre, on l'offre. On offre le repas que l'on va prendre.

Il y a deux niveaux dans l'offrande : d'une part, un remerciement et de la gratitude pour toutes celles et tous ceux qui ont contribué à la production de cet objet et, d'autre part, il y a une offrande vers le haut en disant « je mets cela en disposition d'éveil ». Puisse cette sensation devenir une plateforme d'éveil et non pas une plateforme d'aliénation. En faisant ça, on cultive le discernement.

Pourquoi est-ce que l'esprit part tout le temps à la chasse ? Par habitude ? Pour s'anesthésier et ne pas avoir à penser autrement ? Quand j'étais petit, j'étais très anxieux. Pour éviter de penser à mes anxiétés, il faut que mon esprit soit toujours occupé. Est-ce qu'il y a dans l'esprit la croyance que va s'élever le « jackpot » du bonheur, l'éveil de la conscience ? C'est important de saisir les pensées parce que, s'il y a des pensées qui traversent mon esprit que je ne réussis pas à en être conscient, je vais rater l'éveil de la conscience. Qu'est-ce que tu en penses ?

Je pense que la raison fondamentale pour laquelle le continuum mental est toujours en chemin est que, profondément, il n'existe pas. Donc il n'a pas de lieu de résidence. Il n'est que mouvement, ceci produisant cela. La nature propre du continuum mental est un continuum, c.-à-d. que c'est un flot. Donc il n'y a pas de moment où l'esprit s'arrête. Pour qu'il s'arrête, il faudrait qu'il ait une résidence, un foyer, une maison. C'est pour cela que dans la tradition monastique bouddhiste, il est important de quitter le foyer et devenir un sans feu ni lieu parce qu'il y a cette habitude de faire un parallèle entre le foyer, la maison et la sécurité de l'esprit qui pourrait s'y reposer. Le continuum mental n'est que mouvement.

L'autre raison est qu'il y a dans l'esprit cette habitude néfaste de la dualité. Le mot vijñana en sanskrit veut dire « instant de conscience projeté vers un objet ». Il n'y a pas d'instant de conscience, dans ce contexte de l'ignorance, qui ne soit pas projeté vers un objet. L'esprit ne se reconnaît pas dans ses différentes facettes comme conscience. Il ne reconnaît pas l'objet comme le rayonnement de la créativité naturelle de l'esprit. L'objet est donc perçu comme extérieur et l'esprit comme intérieur. La pensée est perçue comme différente de l'esprit qui la regarde. Si vous fermez les yeux et pensez à un éléphant, il va être loin de vous parce qu'il est grand et qu'il doit « rentrer » dans le champ. La conscience crée un champ visuel qui limite et donc cela demande à la conscience de l'imaginer un peu plus loin pour que la conscience puisse « le voir ». Si vous devez visualiser le mot « éléphant » ou juste la lettre « e », celle-ci sera beaucoup plus proche parce qu'elle doit être « lisible ». Tout ça est un jeu mental, une construction de l'esprit qui n'a aucune base factuelle ou substantielle. C'est une ignorance de la réalité. L'esprit ne s'est pas reconnu et souffre d'une sorte de schizophrénie essentielle où la conscience de l'esprit est perçue et étiquetée comme étant « moi », l'objet étant « autre » et, entre les deux, il y a un espace dans lequel s'élèvent toutes les afflictions mentales : j'aime, je n'aime pas, je m'en fous.

Lorsque j'aime, j'en veux. Lorsque je n'aime pas, je veux ne pas être au contact. Lorsque je m'en fous, je ne veux pas m'impliquer. C'est ça qui va être la force motrice. La force motrice, ce sont les afflictions mentales qui ne peuvent s'élever que dans l'espace qui se crée, dans un esprit ignorant, entre le sujet (conscience connaissante) et l'objet (mouvement naturel de l'esprit).

Le but du chemin, et en particulier dans la pratique de Vipasyana, est de résoudre cette scission dualiste qui s'élève dans chaque instant de conscience. Le mot « conscience » aussi bien en sanskrit qu'en tibétain (vijñana, nampar shépa) c'est une conscience dirigée vers un objet. Il n'y a pas un instant de conscience qui soit non-duel dans la structure de l'esprit ignorant tel qu'il est en ce moment. On peut aller vers une expérience non-duelle mais celle-ci ne sera plus du domaine du continuum mental puisqu'il ne peut penser qu'en termes dualistes. L'expérience non-duelle, c.-à-d. l'esprit se reconnaissant en lui-même par lui-même, ne peut qu'être le résultat de la pratique de Vipasyana et l'expérience de la pratique de Vipasyana. Cela transcende même la pratique de Vipasyana parce que Vipasyana est le moyen qui permet de laisser l'espace à cette expérience. On est donc dans ce qui n'a jamais pu être dit ou décrit dans tous les enseignements du Bouddha. Il n'y a pas un enseignement qui peut dire ce qu'est l'expérience non-duelle puisque le dire serait l'objectifier.

Effectivement, on peut utiliser la profusion de pensées. On est dans l'ascenseur et on a un besoin impérieux de lâcher un gaz, alors on tousse pour masquer le bruit. On fait la même chose avec nos pensées. On « tousse » en permanence pour cacher le bruit, mais il y a toujours l'odeur ... Il n'y a pas de résolution dans cette affaire ! Et la seule chose qui se passe est qu'on s'épuise et ça ne mène à rien parce que l'obsession devient encore plus importante. Plus on est tendu sur le besoin de ne pas être obsédé par cette chose, plus cette chose devient importante. Plus on essaye d'enterrer une chose et plus ça pousse ! La seule façon est de la déterrer pour la sortir et la regarder. Simplement regarder dans le silence de notre méditation et voir que c'est du vent ! C'est un mouvement, ça passe. Mais j'ai projeté sur ça tellement de choses en termes de succès, de faillites, d'inquiétudes, de sécurité etc. que cette chose est devenue comme le point d'ancrage de toutes mes inquiétudes et de tous mes

désirs. Du coup, elle doit exister ! Parce que si le point d'ancrage de tous mes désirs et de toutes mes inquiétudes est exposé comme étant inexistant, quid de toutes ces choses qui font ma personnalité ??? C'est comme si tous les atomes décidaient d'aller voir ailleurs s'ils y étaient ... Il y aura comme une dissolution de mon expérience physique qui serait très douloureuse pour l'esprit qui rassemble en permanence « les chats » des autres agrégats pour qu'on reste totalement regroupé et qu'on continue d'exister !

Quand on regarde ça, on se dit que tout ça n'a absolument aucun sens. Pourquoi est-ce que je fais ça ? Est-ce que je suis masochiste ? Non, parce que le masochiste est conscient de ce qui lui fait plaisir, cette jouissance dans la torture, et il va vers cet « obscur objet du plaisir ». Mais là, on n'est même pas conscient qu'on se torture parce que dans le fond on ne veut pas souffrir. Ce n'est pas du masochisme mais, tout simplement, de l'aveuglement. Et les habitudes continuent à rouler en roue libre.

Tout le développement que vous venez de faire au travers des différentes questions, me font voir ce que Trungpa appelle le « matérialisme spirituel ». Shamar Rinpoché vous a répondu « le mariage, pour quoi faire ? » Je me demandais pourquoi je n'avais jamais voulu me marier. J'ai vécu trente ans dans le péché. C'est un très bon péché. Mais ça finit toujours mal. Et ça me plaît. D'un autre côté, à travers tout ce développement, je comprends ce qu'a écrit Trungpa dans ses œuvres quand il dit « avoir un espace intérieur pour pouvoir danser ». J'espère ne pas faire fausse route en ayant compris tout ça. Nous autres êtres ordinaires sans discernement, nous prenons au premier degré tout ce qui est dit à travers les transcriptions des paroles du Bouddha. Je pense qu'on n'a aucun espace. En prenant au premier degré et en solidifiant, réifiant ce qui est dit, je pense que je ne peux pas avoir cet espace intérieur pour danser. D'autre part, est-ce que toutes nos vies oniriques sont considérées comme illusion ? Nous, êtres ordinaires, aussi longtemps que le discernement n'aura pas fait poindre le bout de son nez dans notre façon de regarder les choses, sommes effectivement prisonniers de nos propres créations et de nos propres souffrances. Et on va s'accrocher aux enseignements du Dharma et aux mots du Dharma, en particulier, comme un radeau de survie. En soi, ce n'est pas un problème mais l'étude doit être accompagnée, dans un second mouvement, de la contemplation, c.-à-d. la réflexion.

Si on reste dans la première phase qui est d'accumuler des mots et des concepts sans faire le travail qui est de se demander de quelle manière cela s'applique dans sa propre vie (est-ce que je peux, dans ma vie, trouver des illustrations de cet enseignement ?), si on ne fait pas ce travail, on risque l'intellectualisme extrême qui fait que l'on devient quelqu'un qui répète simplement les mots comme un perroquet et qui cite à tour de bras les versets comme tout bon fondamentaliste va le faire. Là on est en plein dans le matérialisme spirituel : on veut être quelqu'un de bien qui est accepté par l'autorité supérieure, quelle qu'elle soit. On répète ce qui a été dit sans changer un iota, sans se poser de question ni se demander « est-ce que j'aurais tort ? Le Dharma a peut-être raison etc... ». Ça, c'est un peu excessif. Le Dharma n'est pas de la porcelaine fragile comme les tasses de grand-mère dans lesquelles on boit le thé mais de façon très exceptionnelle. Non ! Ça a survécu deux mille cinq cents ans ! Ce n'est pas fragile ! Vous pouvez y aller ! C'est du solide !

On peut se coller avec le Dharma et dire « pour moi, cette information ne va pas ! » mais il faut accepter que le Dharma vous revoie la balle. Si on fait cette discussion avec une grande honnêteté, il y aura effectivement un moment où l'infondé de nos positions sera révélé. Il faut alors avoir le courage de l'accepter. Si on prend l'enseignement, par exemple, de Shamar

Rinpoché qui dit « on vieillit d'instant en instant et sans un projet comme l'éveil, rien n'a de sens », on peut se battre toute sa vie en pensant que « les religieux essayent de prendre le contrôle de notre esprit, on n'est plus au Moyen-âge, je peux penser ce que je veux, la liberté d'expression etc... ». Et on fait des efforts désespérés pour ne pas faire face à une réalité qu'intérieurement on accepte parce qu'on se rend compte que c'est du bon sens. Donc l'étude doit mener à la contemplation. La contemplation nous permet d'avoir un espace ouvert où on va pouvoir s'asseoir et regarder ce qui se passe. C'est la méditation.

Souvent, parce qu'on a une culture universitaire, on a le tort de penser que l'étude est une accumulation de concepts et de mots bien définis, un savoir-faire et des théories sur toute chose. Plus on a de livres dans sa bibliothèque, plus on a de concepts à notre disposition pour pouvoir débattre et fermer le clapet de nos interlocuteurs, plus on est érudit et proche de l'éveil. Il n'y a pas de plus grande erreur que ça. L'étude n'est pas là pour accumuler mais pour élaguer, pour libérer l'esprit du fatras de tous les concepts que l'on a accumulés et qui n'ont aucun fondement. En citant les textes, en utilisant la raison et la logique, en utilisant des exemples de vie qui montrent le contraire, on s'accroche à ce concept, à ce dogme qui n'a aucun fondement. On va se défaire de ce dogme et on va être allégé. Au terme de l'étude, ce qui se passe c'est le « désapprendre » parce que lorsque l'on passe dans la phase de méditation, si on est encombré de concepts, on ne peut pas s'installer dans l'état naturel parce qu'on va penser « Nagarjuna disait ça, Chandrakirti, lui, parlait de cette façon etc... ». On est un peu comme un commentateur de football qui nous explique ce que les joueurs sont en train de faire sans avoir jamais joué sur le terrain. On a beaucoup de vocabulaire mais on ne sait pas jouer au foot.

Donc tout l'apprentissage nous conduit à désapprendre. Les enseignements disent : « des Trois Refuges, seul l'éveil est permanent et définitif, les deux autres sont provisoires. Le Dharma est le chemin vers l'éveil et éventuellement il devrait être abandonné, c.-à-d. que les concepts devront être abandonnés.

Quand vous entrez dans une salle de méditation ou bien dans une mosquée, vous enlevez vos chaussures et entrez pieds nus. L'image est que vous laissez les concepts à la porte et vous rentrez pieds nus dans l'espace de la méditation. C'est la bonne façon d'appréhender l'étude. Il faut bien comprendre pour que ces outils de compréhension nous conduisent au discernement, exposent nos habitudes et nos dogmes à moitié cuits, superficiellement explorés, et laisser l'allègement se produire. Donc ce n'est pas s'encombrer mais s'alléger. C'est vraiment important de comprendre ce point-là.

Le mot « étude » en tibétain, c'est le verbe « écouter ». C'est entendre mais pas écouter de façon à pouvoir répondre. Quand quelqu'un nous dit quelque chose, on n'a qu'une hâte, c'est qu'il finisse de parler pour qu'on puisse avoir une répartie. Dans l'étude, on met de côté toutes ses habitudes, j'écoute cette exposition et je regarde en quelle manière il y a un travail de sape qui se fait sur mes habitudes, sur mes certitudes et mes dogmes. Bien sûr qu'il y a de l'inquiétude et qu'il y a une armée qui se lève et défend mes dogmes parce que c'est tout ce que je suis !

Après avoir haï profondément ce professeur de technologie de peinture pendant un an, je lui suis reconnaissant de m'avoir ouvert les yeux sur l'illusion de la couleur. En même temps, je suis tout à fait capable d'apprécier la beauté d'une peinture ou d'un objet visuel quel qu'il

soit. C'est le but de l'étude et c'est comme l'armoire Ikea de la Bodhicitta, ça se construit par petites touches. Certains ont tendance à vouloir aimer le détail et lire beaucoup de choses. Je fais partie de cette catégorie-là et je lis énormément sur tous les sujets. Je dois prendre garde à ne pas devenir pédant, c.-à-d. quelqu'un qui démontre toujours son savoir. Il y a un certain nombre de choses hétéroclites que j'arrive à connecter et à utiliser dans la communication. C'est bien ! Mais je m'aperçois aussi que d'autres personnes sont plutôt dans l'essentiel : quelle est la chose importante à savoir ? Quels sont les points-clés à bien comprendre et à maîtriser parce que j'ai envie de m'attaquer au cœur des choses ? Les commentaires des textes, oui si besoin est, mais que dit le texte-racine ? Nous sommes tous très différents les uns des autres.

Et est-ce que toutes nos vies oniriques sont illusion ?

Tout autant que la vie à l'état de veille. C'est simplement l'inconscient qui nous projette des histoires. On pense que l'on est dans un monde alors que le monde est en nous, aussi bien dans l'état de veille que dans l'état onirique. L'état onirique est une bonne chose si on peut en prendre conscience et faire un parallèle avec l'état de veille. C'est un problème si on se réveille en se disant « dieu m'a parlé, j'ai reçu un message, je vais créer une nouvelle religion ! ». Donc ce n'est ni important ni insignifiant. Tous les états intermédiaires (la veille, le sommeil, le moment de méditation, l'état intermédiaire après la mort) nous montrent à la fois que rien n'existe de façon substantielle et permanente mais, en même temps, que tout s'élève par le jeu des causes et conditions. Bien que tout s'élève, rien n'existe. Bien que rien n'existe, tout peut s'élever.

C'est ce que disait Nagarjuna : « parce que rien n'existe tout peut s'élever ». C'est une illustration dans l'état de veille, dans le sommeil, dans la méditation, dans l'état intermédiaire après la mort, de la nature de l'esprit.

Le vide est forme, la forme est vide.

Oui.