

Dialogue sur le Chemin

Jardin de Grande Compassion

Lama Tsony

Dimanche 4 août 2024 au soir

Au cours de ces quelques sessions que nous avons partagées, on a couvert une bonne partie du terrain et notamment, le travail préliminaire nécessaire avec une prise de conscience du conditionnement dans lequel notre esprit se trouve alors même que sa nature profonde est d'être libre. Il y a là presque une sorte de tragédie : on a une liberté mais elle est occultée par les habitudes, l'ignorance, les cicatrices karmiques et aussi cette division dans l'esprit qui divise entre un sujet percevant et un objet qui est perçu, cette tendance à la perception dualiste qui va être la source de beaucoup de souffrance du fait de la distorsion dans la perception.

On a vu ça et on arrive au moment où on se dit que c'est assez et qu'il faut que quelque chose change. On est très engagé et on va chercher des moyens de transformation et de libération auprès de quelqu'un qui est détenteur de ces moyens. On a vu aussi l'importance d'une lignée de transmission qui remonte au Bouddha de façon ininterrompue avec deux sortes de canaux : d'une part, la transmission du savoir par les textes qui datent de 2500 ans et qu'on va essayer de garder aussi intacts qu'au moment de leur énonciation sans rien y retrancher et sans rien y ajouter et, d'autre part, la transmission d'une grâce, d'une bénédiction qui est intangible et qui n'est pas transmissible par les mots et les concepts. C'est un canal de transmission qui est difficile à intégrer dans sa vie et, pour cela, il faut s'appuyer sur un Maître qui est passé par cette période de formation par l'étude et la réflexion, puis ensuite contemplative en méditant avec l'aide de son propre Maître pour obtenir une certitude et une réalisation de la nature profonde de l'esprit. Et là, comme la flamme des Jeux olympiques, on part de là où le Bouddha a atteint l'éveil et on passe le flambeau au travers du temps et de l'espace tout en gardant les forces vives et ce passage-là est à la fois terriblement simple et extrêmement compliqué. C'est très proche et très simple, on a du mal à y croire et, du coup, on a du mal à s'ouvrir à cette réalité, à s'ouvrir à l'immanence et à la présence de cette grâce.

Cela ne peut se faire qu'au travers d'une relation à l'ami spirituel, l'ami de bien, le Maître, quel que soit le nom que l'on donne à cette personne. Tout d'abord on vient chercher des informations. Ensuite, on s'expose : on ne va pas cacher nos névroses, nos travers et nos habitudes. C'est comme si on allait chez le médecin et qu'on lui dise que tout va bien. Ce n'est pas la peine d'aller le voir et lui cacher la vérité. Une fois que ce travail est fait et que l'arrimage entre ces deux esprits se passe, là, il peut y avoir un transfert par de multiples gestes et paroles symboliques. On peut poser la main sur le dos de quelqu'un sans avoir à dire « je suis avec toi ». Et le ressenti de ce geste est plus profond que les mots « nous vous adressons nos prières les plus sincères et nos souhaits de rétablissement les plus prompts ». On sent bien que ce sont des mots mais qu'il n'y a pas la substance dedans. Cette passation, cette façon d'allumer un feu de sagesse et de bienveillance est indispensable pour avoir l'intégralité de la transmission. Le savoir ne suffit pas. Le savoir est important mais il a ses limites et l'expérience doit prendre le relais parce que c'est dans l'expérience qu'on trouve la libération. Et on peut être guidé dans la découverte de cette expérience. C'est toute la fonction de cette relation entre Maître et disciple.

On a donc couvert ce terrain et maintenant il est temps de parler de la méthodologie. Qu'est-ce qu'on fait ? Quel est le processus de libération ? Comment est-ce qu'il se déroule ? Quand on parle des enseignements du Bouddha, on dit symboliquement qu'il y en a 84.000 (21.000 parlent de l'affliction mentale de la colère, 21.000 parlent de l'affliction mentale du désir-attachement, 21.000 traitent de l'ignorance et de l'indifférence et 21.000 traitent de l'interaction de ces trois poisons). Donc 84.000 options de travail, c'est beaucoup pour une vie et pour une personne. Il est donc évident qu'il faut, en particulier pour nous qui ne sommes pas dans une vie monastique et ne pouvons pas dédier tout notre

temps à l'étude, la réflexion et la méditation, aller à l'essentiel et voir quels sont les fondamentaux et trouver une « ligne claire » dans cette profusion d'outils de libération.

Ce qui m'inspire le plus, et j'ai été guidé en ça par à la fois Guendune Rinpoché et Shamar Rinpoché, c'est ce qu'on appelle « l'Entraînement de l'esprit » (*Lodjong* en tibétain). *Lo*, c'est l'esprit mais c'est surtout l'intelligence, la capacité à analyser comprendre etc. et le verbe « *djongwa* » veut dire discipliner, améliorer, polir, nettoyer, purifier. C'est un affinement de l'esprit, un entraînement de l'esprit. Un exercice spirituel, pourrait-on dire. Il y a de nombreux textes mais un texte s'appelle « l'Entraînement de l'esprit en sept points ». C'est une succession de 95 slogans et un slogan très important dit : « il y a une seule intention derrière tous les enseignements du Bouddha ». Quelle est-elle selon vous ?

Se libérer pouvoir aider les autres à se libérer.

La voie du milieu.

Apprendre à connaître son esprit.

Se défaire de l'égo.

En effet, on peut faire une lecture de tous les enseignements du Bouddha quels qu'ils soient à la lumière de cette intention : c'est se défaire de la saisie égocentrique. C'est de penser que le soi est une entité immuable, autonome, indépendante et qui n'est pas reliée à ce qu'est l'autre. C'est l'effet principal de l'ignorance qu'a l'esprit de lui-même. Il y a ce qu'on appelle « une scission fondamentale ». Cette ignorance surimpose à la qualité consciente de l'esprit la conviction qu'elle est une entité (un sujet connaissant). Ce que connaît l'esprit, c-a-d les objets que l'on perçoit au travers des sens, n'est en fait que le rayonnement naturel de l'esprit mais on les perçoit comme des objets extérieurs, autonomes et indépendants. Donc on crée un fossé entre le sujet et l'objet dans lequel vont s'élever toutes les afflictions mentales. Il y aura donc ce que j'aime (attachement, possessivité), ce que je n'aime pas (exclusion, rejet) et ce qui ne me touche pas (indifférence). On a là les trois premiers poisons, les trois premières afflictions mentales. A la suite de ça, on va poser des actes, des paroles et il y aura des contre-coups et on va mettre en place un cycle de souffrance parce que, quand le contre-coup nous revient, on le prend pour une attaque de l'extérieur et on doit, à juste titre, s'en défendre et on développe de l'attachement ou de la colère etc.... Et là, on a un mécanisme perpétuel, pratiquement, qui fonctionne sur la base de la méprise de l'esprit. L'esprit ne se reconnaît pas, il est aveuglé et entre dans cette perception dualiste du fait de l'ignorance.

Le problème principal va être de regarder ce qui nous semble être une entité solide, indépendante et, comme c'est le sujet qui regarde, plus importante que le reste. Le point de vue du sujet devient ce qui est le plus important, le plus juste et toute une série de réactions vont naître de cela. On va, par la réflexion, commencer à démonter le mythe. Qu'est-ce que le soi ? On va regarder avec une méditation très simple qui s'appelle les « Quatre placements de l'attention ». On va placer notre attention sur « est-ce que soi est dans le corps ? ». On va démonter le corps : est ce que c'est dans les muscles, la peau, les dents ou les cheveux ? Et plus on cherche le moi dans le corps et plus on trouve de non-moi. Par exemple, lorsque l'on veut comprendre ce qu'est une voiture, on la démonte pour essayer de trouver la « voiturité » : ce qui est vraiment immuable et qu'on peut définir comme étant « la voiture ». La « voiture », c'est une convention nominale, on s'accorde à dire c'est une voiture ou une automobile mais cette convention nominale ne traduit pas une réalité indépendante, autonome, permanente et substantielle. Si on place son attention sur le corps, on va voir que, comme pour la voiture, il y a différents éléments. On va prendre ces différents éléments : on démonte la portière, il y a la garniture, il y a aussi la vitre, c'est de la silice, donc du sable etc. et à chaque fois, on trouve beaucoup de non-voiture. On s'aperçoit alors que ce que qu'on appelle la « voiture » n'est pas une réalité monolithique mais c'est ce qu'on appelle un « agrégat », c-a-d une collection d'éléments qui s'imbriquent et qui sont en inter-action dans un flot constant. Ce qui fait que la voiture est en constant changement : depuis le moment où elle a été conçue, puis celui où elle est sortie de l'usine, du concessionnaire, puis la première égratignure (qui est le rappel de l'impermanence et de la mort) et, de fil en aiguille, les pièces qui

s'usent, qui cassent qui sont changées etc... Tout comme dans notre corps : il n'y a plus de cellules d'origine dans notre corps aujourd'hui. Tout a été remplacé même si certaines cellules subsistent plus longtemps que d'autres.

Donc on commence à démonter le mythe et on commence à voir dans ce démontage qu'il y a des agrégats qui sont en relation avec d'autres agrégats (que cela soit des personnes douées de conscience ou que cela soit des objets matériels) et qu'il y a plutôt une trame, une toile plutôt qu'une opposition des blocs ou des îles. L'ignorance fait que l'on succombe à la tentation de l'île et on se pense comme étant autonome, permanent et indépendant. On peut ensuite appliquer cette recherche sur l'esprit, les pensées, les sentiments, les sensations, les perceptions, les phénomènes mentaux etc. et on s'aperçoit qu'il n'y a en rien de solidité. Mais on ne tombe pas dans l'extrême du vide ou du rien parce qu'il y a quand même une table même si on ne peut pas trouver sa « tabléité ». On prend conscience que nous parlons de conventions nominales. On s'accorde à dire que « je suis ici » et « vous êtes là ».

Le fait de démonter ce mythe nous permet de désinvestir cette obsession de la sécurité et de la satisfaction du soi et de commencer à avoir une conscience de l'autre. L'autre est un être sensible comme moi, empreint des mêmes qualités et qui a des aspirations très semblables aux miennes : personne ne veut souffrir et tout le monde veut avoir une forme de sécurité et de satisfaction. Nous sommes très semblables et, de manière égale, nous sommes aussi confus et maladroits. Là, il y a une tendresse qui commence à naître à l'égard de l'ensemble des êtres qui vient du fait que l'on a démonté la solidité du soi de l'individu et du soi des phénomènes.

Vendredi, quand vous avez commencé à enseigner, vous avez parlé de la perception à la perspective. J'ai compris que je vois le monde et je pense que tout le monde le voit comme moi. Si on ne se différencie pas de l'autre, on peut projeter sur l'autre nos propres pensées. J'ai l'impression qu'il y a un paradoxe. Ok, nous sommes tous des êtres humains avec des émotions mais si je pense que l'autre est comme moi, c'est ma perception que je projette sur l'autre.

C'est le fait de l'impossibilité de la communication, étant donné que ce que l'on voit du monde et qu'on pense être une vérité objective n'est que notre lecture subjective. Ce monde n'existe pas en soi comme une réalité objective pour laquelle on projette une perception subjective mais ce monde n'est que notre perception subjective. Chacun d'entre nous est dans cette perception subjective. Lorsqu'on veut communiquer avec l'autre, Trungpa Rinpoché dit que « nous maquillons le monde », c-a-d que nous projetons nos couleurs sur le monde. Anaïs Nin dit « nous ne voyons pas le monde tel qu'il est mais tel que nous sommes ». Quand on me demande ce que je fais dans la vie, je réponds que parfois je suis un raconteur d'histoires et parfois je suis un maquilleur. Je projette mes couleurs sur le monde. Ça, c'est la perception. La perspective, c'est faire un pas de côté et se dire : « tout le monde a une histoire, tout le monde maquille le monde, le monde de l'autre est à la couleur de ce que son esprit perçoit ». Comment est-ce qu'on entre en contact ? Comment ces deux rêves échangent ?

D'abord, ce qu'il est important de faire, c'est de passer de la perception à la perspective. Bien comprendre qu'il n'y a pas de solidité objective et absolue dans la réalité que nous percevons. C'est une réalité subjective mais qui, pour autant qu'on la vive, nous semble extrêmement réelle ! Et elle l'est ! Les choses n'existent pas mais elles ne sont pas non plus non existantes. La difficulté de la communication, c'est qu'on a deux personnes qui parlent de choses subjectives en étant convaincues qu'elles parlent d'une réalité objective. C'est ce qu'on appelle les « conflits du bon droit ». « Je suis dans mon bon droit, les choses doivent être comme ça et tu devrais le comprendre ! ». Toutes les méprises, tous les conflits, toutes les oppositions, toutes les intolérances, tous les fondamentalismes naissent de ça.

J'ai l'habitude de dire aux gens : « raconte-moi ton histoire » et je vois comment cette personne lit son monde, quel est son maquillage, quelles couleurs elles projette sur son monde, quelle histoire elle se raconte et ainsi j'ai accès à son lexique. Donc je peux essayer de transposer mon histoire dans son langage. Et on arrive à un moment que Dzongsar Khyentsé Rinpoché appelle « une mé-communication réussie ». C'est le mieux qu'on peut faire. Les rêves se croisent et l'image que j'essaie de

donner pour illustrer ça, ce sont les éclairages de théâtre qui se faisaient dans le temps avec des filtres de couleur. Donc on a la lumière qui est la luminosité de l'esprit et si on met un filtre bleu, la pièce est bleue. On met un filtre rouge et la pièce est rouge. La lumière de départ est toujours la même. Untel a un filtre bleu et unetelle a un filtre rouge. Si on met les deux, on a un filtre mauve. La couleur mauve n'appartient ni au bleu ni au rouge exclusivement, cela appartient à ce moment d'échange. C'est quelque chose de merveilleux et de magique et on retrouve là, la relation à l'ami spirituel et comment, d'un esprit à un autre esprit, la grâce eut être transmise parce qu'il y a ce moment de synchronicité des rêves.

J'ai vécu de nombreuses années avec mon Maître, Guendune Rinpoché, et je n'ai aucune certitude quant à sa façon de voir le monde. Je ne sais pas. Et je pense qu'il n'avait pas pénétré intégralement mon rêve. Mais il y a eu un croisement qui a suffi pour que la grâce passe, pour qu'on puisse s'accorder sur un langage : lui ne parlait que tibétain et donc il nous a fallu faire un effort de notre côté et apprendre le tibétain. Cette réflexion sur le principe de communication, on pourrait faire une semaine là-dessus. C'est fascinant. Et je pense que ce qu'on peut essayer d'atteindre, c'est cette mé-communication réussie et ça va se faire forcément sur une base libérée des intérêts égocentrés. Si les deux protagonistes sont arc-boutés sur leur perception du monde et qu'ils veulent convertir l'autre à leur perception du monde parce qu'ils pensent que c'est une réalité objective dont ils sont les tenants, il n'y a aucune possibilité de communication.

Ce terrain commun est le terrain de la bienveillance et du discernement. C'est l'esprit d'éveil (*bodhicitta* en sanskrit. *Citta*, c'est l'esprit et *bodhi*, l'éveil). L'esprit d'éveil, c'est ce terrain de bienveillance qui s'exprime par les souhaits « puissent tous les êtres avoir le bonheur et les causes du bonheur ». L'amour est un espace ouvert, accueillant, chaleureux qui ne juge pas. C'est juste des bras ouverts. Donc il faut sortir de l'égoïsme et, pour sortir de l'égoïsme, il faut voir que le soi n'est qu'un agrégat et n'a pas de réalité profonde. C'est comme un mirage, une illusion d'optique. Ça apparaît comme réel mais ça n'a pas de réalité substantielle. Une fois qu'on s'est un peu dégagé de cette obsession égocentrée (mon succès, ma sécurité, ma protection, moi, moi, moi), on peut commencer à voir que l'autre existe. On commence par un nombrilisme effréné, on regarde son nombril et puis, simplement, on lève la tête, on regarde autour et on dit : « ah ! Bon ! Vous êtes là aussi ? ».

Ça, c'est la première étape : sortir du nombrilisme qui naît de l'ignorance, de la peur et du désir. La peur de rencontrer ce qu'on pense être douloureux et le désir de rencontrer ce qui est plaisant, agréable et facile. En fait, les deux ne sont pas tellement éloignés l'un de l'autre. Tous deux sont du désir. On a le désir de ne pas être confronté au difficile et le désir de jouir du facile. C'est l'ignorance et le désir qui crée cette « crampe ». L'égo, c'est une crampe : il n'y a pas de fluidité. Quand on sort de ça, par l'étude, la réflexion, notamment sur les agrégats, ce qu'est vraiment le soi, on commence à ouvrir et on passe de la perception à la perspective. Et en ouvrant, on a de la tendresse parce qu'on voit que les êtres sont terriblement comme nous. Ils recherchent le bonheur et veulent éviter la souffrance et qu'ils sont extrêmement maladroits. Et on s'aperçoit que tous nous sommes cons mais attachants ! On ne sait pas comment s'y prendre et on a envie. On trouve là la fraternité de galériens : on est tous sur le banc de nage, on rame et, en plus, on s'emmêle les rames.

Là, il y a une tendresse qui vient simplement du fait qu'on a levé le nez de son nombril et qu'on a vu l'autre, non pas comme une proie ou comme une menace mais comme un frère ou une sœur. Dans les textes tibétains, on dit « regardez-les tous comme une ancienne mère ». L'image de la mère idéale qui donne la vie, qui nourrit et qui éduque. Nous avons été des parents, des enfants les uns des autres et nous avons joué tous les rôles depuis le temps qu'on tourne dans ce cirque. On a tout fait et, là, il y a un regard amusé et tendre et c'est l'amour. Mais ce n'est pas encore quelque chose qui est actif pour commencer. Là, c'est simplement un espace accueillant et tendre. Ensuite, on voit la souffrance des autres. Plus on comprend notre souffrance et les causes de notre souffrance, plus on est à même de voir la souffrance des autres et les causes de leur souffrance. Travaillant sur nous, on travaille pour l'autre et travaillant pour l'autre, on se libère aussi. Là, vient la compassion qui est la forme active de l'amour. On partage la douleur parce qu'on la connaît. Nous avons alors autant l'envie de nous libérer

que l'envie d'aider l'autre. Nous n'aurons envie d'aider l'autre que si nous nous sommes libérés de notre tour d'ivoire.

Est-ce que vous pourriez revenir un peu encore sur la question de l'amour par rapport à la compassion ? Vous avez parlé d'un cœur ouvert et accueillant. Est-ce que l'amour n'est pas autre chose d'extérieur à nous, une autre forme de puissance qui nous nourrit ?

Cela viendrait d'où selon toi ? Si je t'entends bien, on serait peut-être dépourvu de cet amour et nous sommes nourris ? Il y aurait un manque comblé par cet apport extérieur ? C'est ça que tu veux dire ?

Pas tout à fait mais il y a quelque chose comme ça. C'est quelque chose qui se révèle. Une perception. Quelque chose entre l'intérieur et l'extérieur.

L'amour est une des qualités fondamentales de l'esprit. L'essence de l'esprit est in-substantielle, insaisissable et immatérielle mais cet espace n'est pas un espace neutre ou stérile. C'est un espace doté de clarté, de compassion, d'intelligence. C'est un espace chargé d'énergie, c'est son rayonnement, sa nature. L'amour est présent dans l'esprit mais il est invisible pour un esprit qui est obsédé par sa sécurité, son succès ou sa satisfaction. Mais quand on sort du nombrilisme, un tant soit peu, on lève un peu la brume qui couvrait la qualité fondamentale de l'esprit qu'est l'amour. Ce n'est pas qu'elle « arrive » mais qu'elle est rendue visible parce que tous les parasites de l'égoïsme ont été mis en pause pendant un petit instant. C'est comme l'ombre et la lumière : s'il y a des causes pour l'obstruction de la lumière, on a l'obscurité. Mais si les causes de l'obscurité cessent, alors la lumière réapparaît. C'est une question que m'avait posé, comme planche de réflexion, Khenpo Tsultrim Gyamtso : « quand tu allumes la lumière, où part l'obscurité ? ». Ça fait quarante ans et je continue à travailler sur ça. Je ne pense pas que l'amour est quelque chose d'inexistant et qui apparaît par une construction quelconque, c'est une qualité intrinsèque de l'esprit qui est libéré lorsque l'égoïsme frénétique est mis en pause pendant un instant.

Voyant les êtres avec tendresse et voyant la situation kafkaïenne dans laquelle ils sont complètement embourbés, on a naturellement envie de les aider. On se sent semblable à eux, on comprend leur souffrance et on a envie de les aider. Ensuite, c'est comme un précipité . La souffrance rencontrant l'amour crée un précipité qui est la compassion. La compassion est engagée, elle est active. L'amour peut être un sentiment ouvert, pas forcément engagé. L'aspect engagé de l'amour, c'est la compassion et, pour continuer cette œuvre qui n'est pas simple parce qu'il faut se défaire de l'habitude de l'égoïsme, relever le nez de son nombril en permanence, s'ouvrir au monde, ne pas être dans le jugement, accueillir et ouvrir avec amour et répondre avec compassion à toutes les situations où une aide est absolument requise, il faut trouver une force motrice et c'est la joie. C'est la troisième des Quatre pensées infinies (*brahma vibhara* en sanskrit). *Vibhara*, c'est une oasis, un monastère, un lieu sacré et *brahma* veut dire pur. C'est l'établissement dans les pensées de pureté les plus absolues que l'esprit peut créer : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.

L'amour commence le travail, la compassion est le précipité de l'amour rencontrant la souffrance. Il y a une grande joie à faire ce travail parce qu'il y a des êtres en souffrance et qu'il y a un soulagement. La joie apporte l'énergie. La joie et l'énergie sont synonymes. Il n'y a pas d'énergie s'il n'y a pas de joie. Il y a beaucoup d'énergie quand il y a la joie et la joie, c'est le sens. Ce qui fait sens apporte la joie. Ce qui est insensé n'apporte pas de joie parce que cela paraît absurde. C'est pour ça que, parfois, dans la vie, on perd la joie et on perd l'énergie parce qu'on a perdu le sens de l'engagement. L'amour et la compassion donnent du sens à notre existence. Un sens qui n'est pas non plus piraté par l'égo, ce n'est pas une récompense, ce n'est pas un bonbon pour l'égo puisqu'on commence à sortir du mythe de l'égo solide et autonome : on se libère de l'égoïsme. Donc on a une joie qui est sincère et profonde lorsque l'on voit l'ensemble des êtres aller mieux, aller dans la bonne direction (c-a-d aller vers la liberté et se défaire de tout ce qui source d'aliénation).

La quatrième pensée infinie et pure est celle de l'équanimité. S'il y a une préférence, si on va avoir de l'amour et de la compassion pour telle catégorie de personnes, un voisinage ou une communauté ou une église, on n'est pas dans la compassion ni dans l'amour, on est dans le clientélisme. On est dans le désir de voir nos proches, ceux qui sont une extension de nous, avoir des conditions aussi agréables que les miennes. S'il y a une ségrégation, l'amour, la compassion et la joie sont entachés. L'équanimité est le point qui fait une grande différence.

Sur cette base-là, on va commencer à engager un travail de métamorphose et on va travailler simultanément deux grandes pistes : d'un côté on continue à cultiver le discernement à propos de la nature de la réalité, à propos de la nature de l'esprit, à propos de la manifestation des phénomènes et de l'autre, cultiver l'amour et la compassion, notamment au travers d'une série d'exercices qui ont à voir avec la générosité, l'éthique, la patience, la joie persévérante, une stabilité mentale que l'on va gagner au travers de la méditation et un discernement que l'on va approcher par l'observation de la nature de l'esprit qui va culminer dans ce qu'on appelle le « Grand Sceau », c-a-d une vraie réalisation de la nature de l'esprit et de la nature de tous les phénomènes que l'esprit perçoit. Ces deux ailes de bienveillance et de discernement, c'est ce qu'on appelle les « deux aspects de l'esprit d'éveil », en mode relatif c-a-d la relation entre soi et les autres quand bien même elle est comprise comme étant une illusion. Néanmoins, aussi longtemps que l'illusion est perçue comme réelle, elle est réelle. Donc une compassion qui va aller vers une libération progressive de la saisie dualiste. Et dans son mode ultime, on va aller chercher le « tissu » de la manifestation par l'observation méditative, le travail du calme mental, le travail de la vision pénétrante et le Grand Sceau. Ce sont les deux grandes pistes de développement spirituel, ce qu'on appelle « l'Entraînement de l'esprit » : l'esprit d'éveil dans son mode absolu et l'esprit d'éveil dans son mode relatif. On va les travailler en parallèle mais de façon un peu différenciée parce qu'elles ont des modalités de développement différentes mais, in fine, lorsque la maturité dans les deux courants s'élève, elles vont se rejoindre. Elles vont fusionner dans l'expérience du Mahamoudra et en particulier dans l'expérience de la nature de l'esprit comme étant l'union de la vacuité et de la compassion. La qualité de l'esprit est compassion, son essence est vacuité.

L'essence de l'esprit est vacuité et sa nature est compassion. Pourquoi est-ce que sa nature n'est pas amour ?

La compassion implique l'amour. On ne peut pas avoir de compassion sans amour. La nature de l'esprit est compassion et vacuité. Si on prend un autre angle, on peut dire aussi que l'esprit est l'union de la clarté et de la vacuité. Et, sous un autre angle encore, on peut dire que c'est l'union de la félicité et de la vacuité. Ce n'est pas exclusif : quand je dis « union de la compassion et de la vacuité », cela n'exclut pas d'autres qualités de l'esprit. C'est un angle particulier. Dans l'Entraînement de l'esprit, l'angle de l'accès à la nature de l'esprit sera l'angle de l'union de la compassion et de la vacuité. Dans d'autres pratiques, l'accès sera davantage l'union de la félicité et de la vacuité. Ce sont des pistes d'accès à une réalité unique qui n'excluent aucune de ces autres possibilités d'accès.

On parle de la grâce des êtres éveillés qui se transmet et qui nous permet de faire des expériences de lâcher-prise. On reçoit de nos parents qui, du coup, sortent de leur égo et s'occupent d'un autre être ou de plein d'autres personnes qui font preuve d'amour. Parfois, quand on est fermé sur soi-même, c'est grâce à une forme de grâce qui vient de l'amour de quelqu'un qu'on reçoit et quand on en reçoit pas assez pour certains, on l'oublie.

Ça rejoint ce que je disais hier à propos du texte de purification, le «*Visuddhimagga*» et l'ami cadeau, cette personne qui arrive dans notre vie de façon totalement inopinée. C'est une personne « qui rit d'abord et qui parle ensuite ». C'est quelqu'un de très joyeux qui fait entrer de la joie dans notre vie. Peut-être qu'on a une vie où on n'a pas été suffisamment exposé à cette joie. Il y a un catalyseur extérieur qui permet d'entrer en contact avec une qualité latente et endormie qui est déjà en nous. Si l'esprit n'était pas doté de l'amour comme qualité inhérente et intrinsèque, on pourrait avoir tous les catalyseurs du monde, rien ne se passerait. Si on n'a pas de poudre, on peut allumer toutes les allumettes que l'on veut, cela ne va jamais exploser. Je pense qu'il faut le voir plutôt comme un élément extérieur révélateur, plutôt qu'un apport extérieur de quelque chose dont nous serions démunis. Ça vaut

pour l'amour, ça vaut pour la compassion, la joie, la grâce dans la relation au Maître, ce moment un peu magique quand un esprit rencontre l'autre. Dans l'élan amoureux aussi quand il est libéré du romantisme un peu niais et qu'il y a un vrai amour qui dépasse l'intérêt personnel, ce qu'on appelle un « amour non référentiel ». C'est un amour qui est sans référence à « moi qui ai à donner de l'amour à quelqu'un qui, en échange, va m'en rendre » : ça, c'est de la transaction commerciale ! On essaie d'avoir toujours un revenu sur investissement qui soit supérieur à l'investissement initial. On ne parle donc pas de ce type d'amour dans ce cas de figure.

Il est important de voir que tous les éléments qui viennent dans notre vie vont peut-être mettre le feu aux poudres de quelque chose qui existe déjà. Donc l'idée, dans ce texte le « Chemin de la purification », c'est qu'il y a des êtres qui sont des cadeaux, des bénédictions. Ils n'ont même pas l'intention d'éveiller en nous ces qualités. Simplement, quand les bois sont frottés les uns contre les autres, ça fait du feu. La rencontre avec ces éléments va créer une réactivité en nous et, pour que la réactivité s'élève, il faut que ce potentiel soit déjà présent. Sinon, rien ne pourrait se créer. Certains personnes qui ont leur enfance ou une grande partie de leur vie dépourvue d'amour, ne savent pas ce que c'est parce que, en fait, il n'y a jamais eu d'allumage de ce sentiment par un exemple d'amour et de bienveillance. Mais je crois que je moindre geste d'amour peut mettre le feu aux poudres.

De temps en temps, je regarde des vidéos sur YouTube, il y a parfois des chiens abandonnés dans une poubelle. Je vois un pauvre chien squelettique, qui à l'évidence n'a jamais été aimé, a été maltraité. Il n'a jamais eu un contact affectueux de la part d'un humain et il y a une personne de bonne volonté, généralement, qui récupère cette bête. On le voit trois mois plus tard. Il remue la queue et il est plein d'amour. Ce chien squelettique, décharné, maltraité, avec un peu d'amour et des croquettes peut devenir un être d'amour. Il y a une histoire qui dit « les personnes sur la voie bouddhiste qui veulent apprendre ce que c'est que l'amour inconditionnel doivent se réincarner en chien ». On voit cet animal dans l'amour inconditionnel alors qu'il aurait toutes les bonnes raisons pour mordre tout le monde, se plaindre et être déprimé. Un geste d'amour pendant quelques mois seulement et, d'un seul coup, c'est un autre chien !

Je crois que le secret, c'est ça : les gestes d'amour que l'on reçoit et les gestes d'amour que l'on donne peuvent être des catalyseurs qui vont permettre de mettre le feu aux poudres d'amour dans l'esprit d'êtres qui ne l'ont jamais connu. C'est très inspirant, ce genre de vidéo. Il ne faut pas que j'en regarde de trop, sinon je vais finir avec quinze chiens !

Il m'est venu une image quand tu parlais de la vacuité- clarté, vacuité-compassion, vacuité-félicité : je me suis dit que d'une certaine façon tout est dans tout. Je pensais au yin et au yang dans le sens où il faut la vacuité pour que la compassion s'exprime et, en même temps, la compassion n'est jamais dénuée de vacuité. Elle est dynamique, c'est un geste, c'est un élan vers l'autre ou vers le monde. Ça va vers le monde et ça nous revient. C'est cette dimension inséparable de ces qualités.

Le mot « vacuité » induit en erreur. Il est fortement chargé et nous renvoie vers du vide stérile, du rien, de la négation. Mais on peut plutôt le voir comme un espace. Pour faire des gestes d'amour, il faut avoir l'espace dans lequel ils peuvent se déployer. Quand le geste se déploie dans l'espace, il est indissociable de l'espace. On peut prendre une autre image : si la vacuité est l'océan, les gestes d'amour sont les vagues. Pour que les vagues s'élèvent, il faut qu'il y ait l'océan. La vague est appelée « vague » dans sa fonction de s'élever et de disparaître mais on pourrait aussi l'appeler « agitation de la mer ». La vague est l'océan et l'océan a un dynamisme propre qui est la vague, la houle. Il y a donc bien une indissociabilité.

Lorsque l'on est dans un mode dualiste, que l'on parle du vide et de la forme, de l'océan et de la vague, on va se dire « oui, mais la vague, ce n'est pas la mer et la mer, ce n'est pas la vague ! ». On fracture, on divise : c'est l'habitude de l'ignorance qui fige tout et divise en sujet-objet. Quand on regarde l'océan, on peut se dire en même temps « je regarde la vague et la mer. Quand je regarde la

houle, je vois les vagues et l'océan». Il y a donc une indissociabilité de l'espace de l'esprit et de l'amour. C'est dans cette espace même que l'amour se déploie. Le propre d'une pièce est d'offrir un espace. L'espace est neutre. Après, on en fait une chambre, un salon, une salle de danse ou un temple. L'utilisation est indissociable de l'espace dans lequel cette fonction s'élève.

Cette union indissociable de la compassion et de la vacuité, de l'intelligence et de la vacuité, de la clarté et de la vacuité, de la félicité et de la vacuité, de l'amour et de la vacuité sont des qualités intrinsèques de l'esprit. Elles n'ont jamais disparu. Elles n'ont jamais été créées parce que leur essence est vide. Puisque l'essence est vide, il y a l'illusion d'une apparence. Il n'y a pas d'apparence qui soit dissociée de l'essence vide.

Dans certaines situations, avec certaines personnes, j'ai du mal à dire les choses. Pour une petite partie, c'est par compassion et pour ne pas blesser l'autre mais j'ai l'impression que le bloc principal c'est la peur d'être rejetée. Je voulais avoir votre avis.

C'est parfois compliqué de faire la part des choses. Je suis quelqu'un d'assez ouvert en général et des fois, je parle trop. Je ne sais pas taire les secrets. J'ai du mal avec les barrières mais, même moi, je me dis « tu n'as pas besoin de raconter tout ça ! ». Et puis la peur de mettre l'autre en danger, d'avoir une parole qui va être blessante, c'est une intention louable. Maintenant, c'est vraiment difficile de savoir si c'est vraiment parce qu'on a peur de mettre l'autre en danger ou parce qu'on a peur des conséquences de cette parole. Parfois il est préférable de dire à quelqu'un ce qu'il doit entendre mais on le fait au risque de perdre son amitié, son respect ou si c'est un commerce, sa clientèle. Donc on se tait, pas totalement parce qu'on n'a pas envie de mettre l'autre en danger mais surtout parce qu'on n'a pas envie de se mettre en danger. Il faut beaucoup de discernement pour voir ça. Il faut se tromper beaucoup. Il faut se tromper beaucoup pour apprendre. Si on reste toujours sur son quant-à-soi en se disant que quelque chose de terrible peut arriver si je parle, cette chose terrible est déjà arrivée dans ce silence empreint de quelque chose de terrible. On parle avec son cœur et aussi avec la tête et on assume ce qu'on a dit. Si tu t'es trompée, tu dis que tu es désolée : « je n'étais pas claire et ma pensée n'était pas bien construite. J'étais un peu excessive et j'ai été trop rapide dans mon expression. Excuse-moi ». Il faut prendre un risque. Toute la communication, toute la danse, c'est prendre un risque. On danse ensemble et on va un peu se marcher sur les pieds. Fred Astaire et Ginger Rogers ne sont pas devenus les danseurs qu'ils étaient en faisant salon et tapisserie ! Il a fallu apprendre ; se marcher sur les pieds. C'est ça, l'art de la danse ! On apprend beaucoup et on est aussi très humble, prêt à reconnaître son erreur.

Ensuite, il y a aussi certaines personnes qui ne sont pas prêtes à entendre la réalité. Si on va voir une personne en phase terminale de cancer et si elle ne veut rien savoir, il est important de respecter son désir de ne pas savoir. Dans la danse de la communication, on se marche beaucoup sur les pieds mais on ne le fait pas méchamment. Un coup, c'est moi qui marche sur tes pieds, un coup c'est toi qui marches sur mes pieds et, des fois, il y a la magie et on ne touche plus le sol. Ça arrive, ça aussi, dans la communication ! Il faut prendre un petit risque.

Tu disais que la qualité de l'éveil est compassion et son essence est vacuité. Dans la compréhension que je peux avoir des enseignements, j'ai l'impression que la compassion et la vacuité sont indissociables mais est-ce que la compassion ne précède pas toujours la vacuité dans le sens où la compassion est la dynamique du non soi? Même si c'est indissociable, est-ce que la compassion ne va pas précéder pour pouvoir avoir accès à la vacuité ?

Il y a eu une grande discussion avec Shamar Rinpoché à propos de cela. Certains commentateurs de l'Entraînement de l'esprit en sept points commencent par la Bodhicitta absolue, c-a-d la vacuité pour mettre en place le cadre. Dans le cadre de l'océan, les vagues de la compassion vont s'élever. Ensuite on a l'exposé de la vérité relative, de l'esprit d'éveil (la Bodhicitta) en mode relatif. Ça m'a toujours paru une approche intéressante parce que on met en place d'abord le cadre. Shamar Rinpoché a beaucoup réfléchi quand il a écrit son livre « La voie vers l'éveil » qui s'inspire de l'Entraînement en sept points avec ses commentaires personnels et sa vision des choses, certains slogans qu'il a rajoutés etc. Il a beaucoup réfléchi pour savoir s'il allait faire une présentation classique, c-a-d la Bodhicitta absolue

d'abord et ensuite la Bodhicitta relative ou s'il allait faire une présentation qui serait plus accessible en commençant par la Bodhicitta relative avec l'amour et la compassion et tout le travail autour de cela et ensuite la Bodhicitta absolue. Il souhaitait commencer là où sont les gens, avec quelque chose de beaucoup plus proche et plus palpable. Finalement, il est resté sur la présentation classique.

La présentation, de prime abord, de la Bodhicitta relative avec l'amour et la compassion peut mener un esprit n'ayant pas bien acquis les fondements du Madhyamaka à l'excès de matérialisme. Un des slogans dit : « renoncez à la nourriture empoisonnée », cela veut dire symboliquement « ne solidifiez pas l'exercice de l'amour et de la compassion comme étant une réalité absolue qui se passe entre un sujet et un objet ». C'est une réification, c-a-d un concept qui devient une réalité. Si on travaille sans la mise en garde préliminaire (attention ! Vous entrez dans le monde de l'illusion), on risque de solidifier l'acte compassionnel d'un sujet aimant vers un sujet en souffrance. Et on risque d'arriver à un moment où notre capacité d'aide à l'autre et la volonté que l'autre peut avoir à être aidé parviennent à une limite. Et on va voir la compassion se transformer en dépit, voire en colère. « Bon sang, je fais tellement d'effort ! Laisse-toi faire ! »

Ma question n'était, en fait, pas par rapport au savoir mais par rapport à l'expérience. Dans l'expérience, est-ce que la compassion émerge avant la vacuité ? Ou est-ce qu'elles émergent ensemble ?

A des très rares exception près, je crois que c'est d'abord la compassion qui mène l'aventure parce qu'on sort un peu de l'égoïsme, on voit l'autre mais on est encore dans la relation sujet-objet. Mais on a modifié la donne et on n'est plus dans une relation de commerce ou de défense, c-a-d m'accaparer ce qui est bien pour moi et rejeter ce qui est, à mon sens, un problème ou une menace. On est plutôt dans la volonté bienveillante d'être en aide à autrui même si c'est encore dans le cadre dualiste du mode d'être conditionné. C'est un premier pas qui va, en quelque sorte, assouplir le caractère. La compassion va assouplir et agrandir le cœur et faire en sorte que l'on soit moins psychorigide et égoïste.

Les slogans de la Bodhicitta en mode absolu, c'est premièrement : « vivez toute expérience comme vous vivriez l'expérience d'un rêve ». Quand on est dans l'illusion du rêve, tout nous apparaît comme étant réel : il y a de la joie, il y a de la souffrance, tout ça est terriblement réel mais quand on sort du rêve, au réveil, on s'aperçoit que tout cela n'a pas vraiment existé si ce n'est dans le contexte. C'est contextuel. Pas absolu. Et on s'entraîne à voir le monde comme contextuel et relatif mais non pas comme une réalité absolue. On change un peu son point focal. Par le travail méditatif, c-a-d le calme mental pour rendre l'esprit opérationnel et la vision pénétrante analytique pour arriver à une rencontre de l'esprit en lui-même beaucoup plus naturelle, on va faire tout un chemin de découvertes méditatives qui vont avoir pour effet de modifier la nature de notre compassion. Chacun voit la souffrance de l'autre et le cœur a envie d'aider mais on est dans un contexte dualiste et on rencontre des limites. On rencontre les limites de nos capacités, de notre énergie, de notre temps et aussi de l'autre. On peut arriver à la limite de l'épuisement lorsque notre bodhicitta n'est pas empreinte d'une vision beaucoup plus large.

Quand on commence à voir la nature fautive de notre perception du monde dans une dualité permanente et qu'on dépasse dans l'expérience méditative cette dualité, notre compassion ne prend plus pour objet la souffrance des êtres dans le cadre dans lequel la souffrance émerge dans leur expérience, c-a-d l'ignorance. Donc notre cible va être l'ignorance des êtres plutôt que la souffrance parce qu'on voit que leur souffrance, en dehors du contexte et du conditionnement de l'ignorance, n'existe pas. Là, on a une compassion beaucoup plus vaste, plus essentielle et, du coup, elle n'est plus limitée par le cadre de la contrainte dualiste que l'on pouvait expérimenter en tant qu'être commun.

Le Bodhisattva qui a une vision transcendante a une compassion qui a pour objet le cadre et l'ignorance dans lesquels l'expérience de la souffrance est possible quand bien même elle n'existe pas. Après, c'est la sagesse qui va enrichir la compassion. Oui, relativement, c'est comme ça qu'on va démarrer le mouvement par une compassion relative mais avec le travail sur la vérité absolue, on va

magnifier la compassion et l'enrichir et elle va être beaucoup plus vaste et beaucoup plus profonde. Et là, je parle de la compassion des Bodhisattvas, je ne parle même pas de la compassion des Bouddhas qui est absolument sans référence. C'est la nature-même de l'esprit qui est compassion. Pour illustrer, je parle de la façon dont l'océan s'ouvre pour accueillir la coque des bateaux et qui fournit un support qui permet aux bateaux de flotter. C'est la compassion des Bouddhas. Il n'y a pas d'ingénieur nautique dans la mer qui calcule le volume de la coque et qui fait que les eaux s'ouvrent au bon moment etc. C'est la nature-même de l'océan que de recevoir et de soutenir la coque du bateau avec un volume adapté. Là, on est dans une autre catégorie : il n'y a plus d'agent central.

Quand je fais chiné, il m'arrive parfois des moments de calme mental. Il n'y a plus tous ces nuages, toutes ces pensées et toutes ces émotions. Tu parlais de la métaphore de la vacuité qui serait semblable à l'espace. Est-ce que, quand je ressens ce calme mental, je suis en contact avec la vacuité ?

Tout d'abord, l'esprit n'a jamais été déconnecté de la vacuité. Ce n'est pas que tu te reconnectes, c'est que le bruit qui couvrait l'expérience de la vacuité a cessé pendant un moment. Je donne un exemple : il y a un silence de fond, c'est la vacuité. Et puis, il y a un petit garçon qui vient et qui joue de la flûte. Ça va couvrir le silence. Ensuite, il y a un orchestre bavarois avec des cuivres et des tambours qui commence à jouer. Du coup, on n'entend plus l'enfant et sa flûte et le silence a complètement disparu. On enlève les instruments les uns après les autres, c'est tout le travail du calme mental. On ne souffle plus dans le trombone. Alors, on commence à entendre le gamin avec sa flûte. Et puis on ne souffle plus dans la flûte et on commence à percevoir le silence. En percevant le silence, on commence à voir sa chaleur. Il y a une chaleur dans le silence. Quand l'esprit est dans ce silence et dans cette ouverture, il y a cette chaleur qui est un amour non référentiel. Ce n'est pas un amour construit. C'est une forme de tendresse et d'amour. On peut le traduire parfois par un sentiment de félicité. Ce sont des expériences du calme mental. Dans cette ouverture, on peut avoir les larmes aux yeux, un émerveillement. C'est libre de toute contrainte. Ça peut être aussi un sentiment de gratitude ou d'amour infini.

Une très bonne illustration, pour moi, du chemin de *chiné*, c'est le poème Sensation d'Arthur Rimbaud :

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.

Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais l'amour infini me montera dans l'âme,
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,
Par la Nature, – heureux comme avec une femme.

Si vous relisez ce poème encore et encore, vous voyez les soirs bleus d'été. Vous voyez les champs de blés fraîchement coupés dans lesquels on marche pieds nus. Vous sentez le vent dans les cheveux. Vous voyez l'esprit qui est libéré de toutes les contraintes. La liste des courses et les choses à faire, tout ça est parti. J'irai loin, rien ne m'arrête. « Heureux comme avec une femme ». J'aime cette phrase : on a goûté la félicité d'être avec une femme mais aussi on s'est libéré de la complexité d'être avec une femme (ça marche aussi avec un homme !). On l'a tous expérimenté, ce moment de complicité et de rencontre où tout est léger, merveilleux et fantastique et puis, après, il y a la vie commune. Donc heureux comme avec une femme, comme avec un homme. Ou, heureux comme avec un chien !

Je vous invite à lire ce poème de Rimbaud : pour moi, il décrit parfaitement l'expérience de félicité, de non conceptualité et de clarté de *chiné*. C'est la meilleure illustration que j'aie trouvée parce qu'il n'en parle pas. Il parle de ce qu'il vit, il n'est pas en train de faire un cours sur le calme mental.

Bien. On se retrouve demain matin pour la dernière session.

Maintenant, partageons.

Par cette vertu, le Grand Sceau promptement réalisé, tous les êtres sans exception, en cet état puissions-nous les établir. Par ces bienfaits, puisse l'omniscience être obtenue et les ennemis funestes vaincus. Des flots troublants de naissance, vieillesse, maladie et mort, de l'océan des possibles, ceux qui errent puissions-nous délivrer.