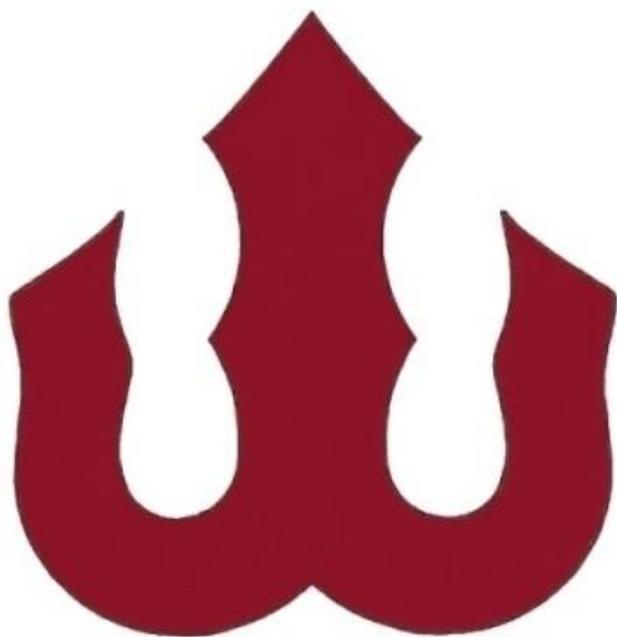


Chögyam Trungpa

L'entraînement de l'esprit

et l'apprentissage de la bienveillance



Chögyam Trungpa

L'entraînement de l'esprit
et l'apprentissage de la bienveillance

Traduit de l'américain par Richard Gravel

Préface de Judith L Lief

Éditions du seuil

COLLECTION DIRIGÉE PAR
VINCENT BARDET ET JEAN-LOUIS SCHLEGEL

Texte-racine traduit du tibétain par Richard Gravel des Traductions Nalanda La révision de la traduction a été le fait de Stéphane Bédard membre des Traductions Nalanda

Titre original : Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness

ISBN original : 0-87773-954-4

© original, 1993, Diana J. Mukpo

Publié avec l'accord de Shambhala Publications, Inc.,
P. O. box 308, Boston, MA 02117

ISBN 2-02-022591-3

© Février 1998, Éditions du Seuil,
pour la traduction française

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Remerciements

Préface

Présentation de l'édition française

Introduction

PREMIER POINT

Les préliminaires : base de la pratique du dharma

1. D'abord, entraîne-toi aux préliminaires

DEUXIÈME POINT

La pratique principale : cultiver le bodhichitta

BODHICHITTA ABSOLU ET BODHICHITTA RELATIF

Le bodhichitta absolu et la paramita de la générosité

Le bodhichitta relatif et la paramita de la discipline

LES SLOGANS DU BODHICHITTA ABSOLU

2. Regarde tous les dharmas comme des rêves
3. Examine la nature de l'intelligence non née
4. Laisse même les antidotes se libérer tout seuls
5. Repose dans la nature de l'alaya, l'essence
6. Dans l'expérience postméditative deviens enfant de l'illusion

LES SLOGANS DU BODHICHTTA RELATIF

7. Pratique alternativement le donner et le recevoir
8. Trois objets, trois poisons, trois racines de vertu
9. Entraîne-toi à l'aide de slogans en toute activité
10. Donner-et-recevoir par soi-même

TROISIÈME POINT Transformation de l'adversité en voie d'éveil

LA PARAMITA DE LA PATIENCE

11. Transforme toutes les mésaventures
12. Ramène à toi tous les blâmes
13. Sois reconnaissant envers tous
14. Voir la confusion comme les quatre kaya
15. Les quatre pratiques sont la meilleure des méthodes
 - Accumuler du mérite*
 - Abandonner les mauvaises actions*
 - Faire des offrandes aux dōns*
 - Faire des offrandes aux dharmapalas*
16. Unis tout ce que tu rencontres subitement à la méditation

QUATRIÈME POINT Application de la pratique dans tous les aspects de la vie

LA PARAMITA DE L'EFFORT

17. Le cœur des instructions est condensé dans les cinq forces

18. Expulser la conscience au moment de la mort

CINQUIÈME POINT

Évaluation de l'entraînement de l'esprit

LA PARAMITA DE LA MÉDITATION

19. Tout le dharma converge en un même point
20. Des deux témoins retiens le principal
21. Garde toujours un même esprit joyeux
22. Si tu peux pratiquer même distrait, tu es bien entraîné

SIXIÈME POINT

Les disciplines de l'entraînement de l'esprit

LA PRAJÑAPARAMITA

23. Observe toujours les trois principes fondamentaux
24. Change d'attitude, mais ne perds pas le naturel
25. Ne parle pas des membres estropiés
26. Ne t'attarde pas sur les agissements d'autrui
27. Travaille d'abord sur les plus grandes souillures
28. Abandonne tout espoir de fruit
29. Renonce aux nourritures empoisonnées
30. Ne sois pas si prévisible
31. Ne médis pas d'autrui
32. Ne te tiens pas en embuscade
33. Ne porte pas les choses à un point douloureux
34. Ne passe pas le fardeau du bœuf à la vache
35. N'essaie pas d'arriver le premier

36. N'agis pas de façon détournée
37. Ne transforme pas les dieux en démons
38. Ne fais de la douleur d'autrui le matériau de ton bonheur

SEPTIÈME POINT

Guide de conduite

LA POSTMÉDITATION

39. Accomplis toutes les activités avec une même intention
40. Corrige tous les torts avec une même intention
41. Deux activités : une au début, une à la fin
42. Dans les deux cas sois patient
43. Observe ces deux même au péril de ta vie
44. Entraîne-toi dans les trois difficultés
45. Assume les trois causes principales
46. Fais attention aux trois pour que jamais ils ne décroissent
47. Garde les trois inséparables
48. Entraîne-toi sans parti pris sur tous les plans
49. Médite toujours sur tout ce qui t'exaspère
50. Ne te laisse pas influencer par les circonstances extérieures
51. Cette fois pratique les points essentiels
52. N'interprète pas fausement
53. Ne vacille pas
54. Entraîne-toi de tout cœur
56. Ne t'apitoie pas sur ton sort
57. Ne sois pas envieux
59. Ne t'attends pas aux éloges

Vers de conclusion

ANNEXE

Les quarante-six façons dont échoue un bodhisattva

Glossaire

Translittération des termes et noms propres tibétains

Bibliographie

À propos de l'auteur

Remerciements

Le travail sur ce livre commença il y a de nombreuses années et exigea le concours d'un grand nombre de collaborateurs. Dès 1981, en effet, les membres du Nalanda Translation Committee travaillaient de près avec le Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoché sur une première traduction des slogans de la tradition kadampa ; puis ce premier jet fut révisé en 1986. Parmi les traducteurs qui participèrent à ces travaux, il y avait, entre autres, le lama Ugyen Shenpen, M. Sherab Chödzin, le dorjé loppön Lödro Dorjé, M. Robin Komman, M. Larry Mermelstein et M. Scott Wellenbach. Au moment de préparer le présent ouvrage, le comité de traduction a fait une nouvelle révision, très serrée, du texte, donnant lieu à de nouvelles corrections, qui ont été incluses ici. Plusieurs membres du comité participèrent à ce deuxième effort de révision, dont le lama Ugyen Shenpen, M. Jules Levinson, M. Larry Mermelstein, M. Mark Nowakowski, M. John Rockwell et M. Scott Wellenbach. Par la même occasion, le groupe produisit une traduction des « Quarante-six façons dont échoue un bodhisattva ».

M^{me} Sarah Coleman, du service d'édition de Vajradhatu¹ avait travaillé sur le manuscrit initial et était également présente lors des premières réunions de traduction sous la

¹ Vajradhatu est une association de centres de méditation bouddhistes, fondée par Chögyam Trungpa.

direction du Vidyadhara. Par la suite, elle a eu une série de rencontres avec lui afin de préciser et d'affiner le commentaire. Le moine Tingdzin Ötro, de l'abbaye de Gampo, a méticuleusement saisi sur ordinateur tous les enseignements du Vidyadhara portant sur la pratique des slogans kadampa, dispersés dans un grand nombre de textes intégraux des conférences que celui-ci avait données au cours des grands séminaires annuels de Vajradhatu. Par ailleurs, l'enregistrement, la transcription et la préservation des enseignements de Trungpa Rinpoché n'auraient pu se faire sans les efforts de très nombreux bénévoles qui offrent leurs services aux archives de Vajradhatu. Je leur suis extrêmement reconnaissante de l'aide qu'ils ont apportée au projet.

La voie avait été balayée par M. Ken McLeod, qui reçut de son maître, le vénérable Kalu Rinpoché, le commentaire de Jamgön Kongtrül sur l'entraînement de l'esprit. Sa traduction de ce texte, publiée pour la première fois en 1974, et dont une version revue et corrigée parut récemment sous le titre de *The Great Path of Awakening* (Shambhala Publications, Boston, 1987)², continue d'être fort utile aux étudiants et nous a été une aide précieuse dans la préparation de ce manuscrit.

J'aimerais également remercier M^{me} Diana Mukpo du soutien indéfectible qu'elle apporte à la publication de la collection « Dharma Océan », où sont réunis les enseignements qu'elle nous autorise et nous encourage à diffuser.

² Il existe une traduction française de ce commentaire, appelée « L'Alchimie de la souffrance ». [N.D.T.]

Enfin, je tiens surtout à témoigner ma gratitude au Vidyadhara, le vénérable Chögyam Trungpa Rinpoché, qui nous montra une façon pragmatique de cultiver la bienveillance et, sans jamais faiblir, nous encouragea à rendre ces enseignements accessibles, permettant ainsi aux êtres vivants dans ces temps difficiles d'en bénéficier.

Judith L. Lief

Préface

Le présent document est une traduction du *Texte-racine des sept points de l'entraînement de l'esprit*, de Chekawa Yeshé Dorjé, réalisée par le Nalanda Translation Committee, assortie d'un commentaire tiré des enseignements oraux de Chögyam Trungpa Rinpoché. Lorsqu'il enseignait cette matière, l'ouvrage de référence principal auquel Trungpa Rinpoché recourait était le commentaire de Jamgön Kongtrül le grand, appelé en tibétain *Changchup Shunghlam* (Voie centrale vers l'éveil). Ce texte fait partie des *Cinq Trésors*, recueil des principaux enseignements du bouddhisme tibétain que celui-ci compila. Mentionnons ici que le maître personnel de Trungpa Rinpoché, Jamgön Kongtrül de Sechen, était une réincarnation de cette figure marquante du XIXe siècle.

Les sept points de l'entraînement de l'esprit sont attribués au grand maître bouddhiste indien Atisha Dipamkara Shrijnana, né en 982 dans une famille royale au Bengale. De ce fait, la liste des slogans sur l'entraînement de l'esprit rassemblés par Atisha est souvent appelée « Les slogans d'Atisha ». Ayant renoncé à la vie de palais dès l'adolescence, Atisha étudia et pratiqua pendant de longues années en Inde et, plus tard, à l'île de Sumatra, où il connut son maître principal, Dharmakirti (Serlingpa en tibétain). Celui-ci lui transmet les instructions sur le bodhichitta et l'entraînement de l'esprit. De retour en Inde, il se proposa d'y rétablir ces enseignements qui

s'étaient perdus et accepta une chaire à Vikramashila, célèbre collège monastique bouddhiste. À l'invitation des Tibétains, il se rendit au Tibet pour y propager les enseignements sur l'entraînement de l'esprit. Il y enseigna pendant treize ans, jusqu'à sa mort, en 1054 environ, après avoir transmis ce corpus de sagesse à son disciple tibétain le plus proche, Dromtonpa, fondateur de la lignée kadampa du bouddhisme tibétain³.

Pendant un certain nombre d'années, les slogans d'Atisha restèrent secrets et ne furent transmis qu'aux plus proches disciples. Le premier à les coucher par écrit fut le maître kadampa Lang'ri Thangpa (1054- 1123), mais ils ne se répandirent que lorsque le geshé Chekawa Yeshé Dorjé (1101-1175) les systématisa dans son *Texte-racine des sept points de l'entraînement de l'esprit*. Le geshé Chekawa connut un grand nombre de lépreux au cours de ses années d'enseignement et leur transmit les instructions sur l'entraînement de l'esprit. Il semblerait que cette pratique guérit un certain nombre d'entre eux de leur maladie, car, désormais, les Tibétains donneraient parfois aux enseignements du geshé Chekawa le sobriquet du « dharma de la lèpre ». Lorsque Chekawa s'aperçut que ces enseignements semblaient être bénéfiques même pour son frère, un être intraitable à qui le dharma - l'enseignement bouddhiste - était complètement indifférent, il décida que le moment était venu de les mettre à la portée d'un plus grand public. Depuis plusieurs siècles déjà, les enseigne-

³ La lignée kadam, fondée par Dromtonpa, principal disciple d'Atisha, met avant tout l'accent sur la discipline monacale, le développement de la bodhichitta et de la compassion et l'entraînement de l'esprit. Gampopa, qui étudia d'abord avec des maîtres kadampa avant de devenir disciple de Milarepa, prolongea cette orientation dans la lignée kagyü.

ments d'Atisha sur l'entraînement de l'esprit ont été incorporés dans le système de pratique des principales lignées du bouddhisme tibétain⁴.

Le *Texte-racine des sept points de l'entraînement de l'esprit* est une liste de cinquante-neuf slogans ou consignes qui constituent des instructions condensées essentielles sur la vision et l'application pratique du bouddhisme mahayana. L'étude et la pratique de ces slogans sont une façon très concrète et terre à terre d'inverser l'attachement au moi et de cultiver la tendresse et la compassion. Ils offrent au pratiquant qui désire s'éveiller une méthode d'entraînement de l'esprit s'appuyant à la fois sur la pratique formelle de la méditation et sur la prise en charge des événements de la vie quotidienne.

Le présent ouvrage n'a pas été rédigé à partir d'un seul séminaire, à la différence de nombreux autres volumes de Chögyam Trungpa ; il réunit, au contraire, des enseignements et des commentaires donnés sur un grand nombre d'années. Le Vidyadhara⁵ transmet pour la première fois les enseignements du mahayana sur les slogans kadampa en 1975, au troisième séminaire annuel de Vajradhatu, un des treize stages d'études supérieures, d'une durée de trois mois, qu'il anima entre 1973 et 1986. Dans les séminaires ultérieurs, il apporta plus de

⁴ Pour une description plus circonstanciée des origines et de l'histoire de ces enseignements, voir Geshe Kelsang Gyatso, *Universal Compassion* ; Jamgön Kongtrül, *The Great Path of Awakening* ; Geshe Rapten et Geshe Ngawang Dhargyey, *Advice from a Spiritual Friend*.

⁵ Titre honorifique conféré à l'auteur. Il signifie « détenteur de la connaissance intuitive », « détenteur de la conscience en éveil » ou « détenteur de la folle sagesse ».

précisions sur la théorie et la pratique de l'entraînement de l'esprit.

L'entraînement de l'esprit, ou pratique des slogans, comporte deux volets : la méditation et la postméditation. En tibétain, la pratique de méditation s'appelle tonglen, « donner et recevoir », et renvoie au septième slogan : « Pratique alternativement le donner et le recevoir. L'un et l'autre doivent chevaucher le souffle. » Trungpa Rinpoché enseigna la pratique formelle du tonglen à ses disciples au séminaire de 1979 et les encouragea à l'incorporer dans leur exercice quotidien de méditation. Il leur suggéra également de faire de la postméditation une pratique en s'exerçant, par l'application des slogans, à intégrer chaque aspect de la vie à la discipline méditative.

La pédagogie de Trungpa Rinpoché se caractérise par l'importance donnée à la pratique de la méditation sans forme ; celle-ci est en effet le fondement qui permet à l'étudiant de développer l'attention et la conscience en éveil⁶. Au début, Trungpa Rinpoché ne transmet la pratique du tonglen qu'aux étudiants de longue date qui avaient déjà une bonne expérience de la méditation assise et de solides connaissances théoriques du bouddhisme. Un tel contexte d'étude et de pratique de l'entraînement de l'esprit diminue le danger de fausser le sens de ces

⁶ L'expression « conscience en éveil » (parfois aussi « conscience éveillée») correspond à l'anglais *awareness*, et constitue une innovation terminologique des Traductions Nalanda (groupe créé par Chögyam Trungpa pour traduire ses livres en français). En effet, dans certaines traductions antérieures réalisées par des membres de notre groupe de traduction, le lecteur remarquera que le terme « vigilance » a été utilisé pour rendre *awareness*. Ce dernier mot est dorénavant réservé pour traduire l'anglais *watchfulness*. [N.D.T.]

enseignements en leur donnant un ton moralisateur ou abstrait.

Par la suite, la pratique du tonglen fut transmise à l'occasion du vœu de bodhisattva, cérémonie où le disciple s'engage à consacrer sa vie aux autres et reconnaît publiquement son aspiration. Avec le temps, la transmission de cette pratique fut élargie à un grand nombre de contextes différents. Par exemple, à l'institut Naropa, collège d'inspiration bouddhiste établi à Boulder, au Colorado, pour obtenir le diplôme en psychologie clinique, l'étudiant doit faire un stage de formation en tonglen. Cette même formation est aussi proposée dans le cadre des colloques chrétiens-bouddhistes qui ont lieu à l'institut Naropa. Par ailleurs, dans les retraites de groupe intensives d'une durée d'un mois, appelées *dathün* en tibétain, les méditants apprennent le tonglen, et ceux qui souhaitent approfondir leur entraînement peuvent participer à des dathüins spéciaux où l'accent est mis sur la pratique du tonglen. Enfin, dans les centres de Vajradhatu, le tonglen fait également partie de la pratique mensuelle pour les malades et des cérémonies funéraires.

La pratique des slogans nous permet de constater que nous avons une très forte tendance à l'égoïsme, même dans les plus petits gestes. Cette tendance est profondément enracinée et influence toutes nos activités, y compris nos comportements les plus prétendument altruistes. La pratique du tonglen va dans le sens opposé de cette habitude ancrée et consiste essentiellement à faire passer l'autre avant soi-même. En commençant par ses amis, on étend la pratique à ses connaissances, puis finalement à ses ennemis, de façon à agrandir le champ de conscience et à pouvoir accepter les autres et agir pour

leur bien. On ne le fait pas pour se martyriser, ni parce qu'on a refoulé toute préoccupation pour son propre bien, mais bien parce qu'on a commencé à s'accepter et à accepter son monde. La pratique des slogans, en ouvrant la porte sur un univers plus grand de tendresse et de force, permet aux actions de se fonder sur une compréhension juste de la situation et non sur l'éternel cycle de la peur et de l'espoir.

Il faut beaucoup de courage et de fermeté pour regarder en face ce contraste fondamental entre altruisme et égocentrisme. Un tel regard perce au cœur même du cheminement spirituel et ne laisse aucune place à la moindre imposture, ni au refus d'ouverture. C'est une pratique extrêmement simple, qui va droit au fond du problème.

Le tonglen est un puissant moyen d'assumer la souffrance et la perte. Lorsqu'on fait face à la maladie ou à la mort - qu'il s'agisse de soi-même ou d'une autre personne -, le tonglen aide à surmonter le combat et le rejet qu'enclenchent de telles expériences et à établir une relation plus simple et directe.

La pratique formelle du tonglen, comme la pratique de l'attention et de la conscience éveillée, emploie le souffle comme support. Pour commencer, il est indispensable de stabiliser son esprit en s'entraînant dans la pratique de l'attention et de la conscience éveillée, qui sont le fondement sur lequel repose le tonglen.

La pratique du tonglen comme telle comporte trois étapes. Pour commencer, on repose son esprit brièvement dans un état d'ouverture, pendant une ou deux secondes. Cette étape est quelque peu abrupte et ressemble à un

éclair de calme profond et de grande clarté. Ensuite, on travaille sur la texture. On aspire vers soi une sensation de chaleur, d'obscurité et de lourdeur, un sentiment de claustrophobie ; puis on exhale une sensation de fraîcheur, de clarté, de légèreté, un sentiment de vivacité. On sent ces qualités entrer et sortir par tous les pores de la peau. Ensuite, ayant établi le climat général du tonglen, ou le ton, on commence à travailler sur le contenu du mental. Quoi qui se produise dans l'expérience, il suffit d'aspirer vers soi les choses indésirables et d'exhaler les choses désirables. On commence par les expériences les plus immédiates, puis on étend la pratique de façon à inclure les gens autour et d'autres êtres qui souffrent de la même manière. Par exemple, si on se sent dévalorisé, on aspire d'abord ce sentiment, puis on émane un sentiment d'estime de soi et de compétence. Ensuite, on amène la pratique au-delà des préoccupations personnelles et on se laisse toucher par l'aspect poignant de ces mêmes sentiments chez les autres, d'abord chez les gens qu'on connaît, puis dans le monde en général. La qualité essentielle de cette pratique est l'ouverture du cœur : c'est de tout son cœur qu'on attire vers soi, et c'est aussi de tout son cœur qu'on donne en retour. Dans le tonglen, rien n'est rejeté ; tout ce qui surgit sert de combustible à la pratique.

Trungpa Rinpoché soulignait toujours l'importance de la tradition orale, dans laquelle les pratiques sont transmises de manière personnelle et directe de maître à disciple. De ce fait, le pratiquant du bouddhisme participe directement à une tradition de sagesse ininterrompue qui remonte, par générations successives, au Bouddha lui-même. La qualité vivante essentielle de la pratique qui est

ainsi communiquée possède une dimension extrêmement humaine qu'on ne peut acquérir par la simple lecture. Aussi, dans la mesure du possible, avant de s'adonner à la pratique formelle du donner-et-recevoir, est-il conseillé de rencontrer un pratiquant expérimenté afin d'obtenir les instructions officielles et de poser des questions sur la pratique.

La pratique de la postméditation repose, elle, sur le rappel spontané d'un slogan approprié au milieu des activités de la vie quotidienne. Sans qu'on ait, de façon maladroite et intentionnelle, à se forcer pour aligner ses actes sur les slogans, l'étude de ces aphorismes traditionnels fait qu'ils puissent surgir dans la mémoire comme autant de rappels spontanés. Quand on étudie les sept points de l'entraînement de l'esprit et qu'on mémorise les slogans, on constate qu'ils se font présents à l'esprit, sans effort volontaire et aux moments les plus inattendus. Ils ont quelque chose de doucement obsédant et, chaque fois qu'ils reviennent à l'esprit, ils rapprochent davantage le pratiquant d'une compréhension de plus en plus subtile de la nature de la bienveillance et de la compassion.

Les slogans ont une façon de vous couper continuellement l'herbe sous les pieds, ce qui mine toute tendance à en faire les étonçons d'un moralisme particulier. Ici, la manière d'aborder la moralité dans l'action consiste à enlever les obstacles qui limitent la vision, soit la peur et l'attachement au moi, si bien que l'action n'est plus alourdie par le poids des préoccupations égoïstes, des projections et des attentes. Ces slogans sont conçus pour être *pratiqués*, il faut donc les étudier et les mémoriser. En même temps, il faut apprendre à *ne pas s'y accrocher*, car ils ne sont que des outils conceptuels qui balisent la voie

d'une réalisation non conceptuelle.

Les enseignements bouddhiques ont souvent un aspect enjoué et ironique. C'est bien le cas de cette pratique, car il n'est pas rare qu'un slogan vienne ébranler la leçon qu'on a tirée du précédent, ouvrant ainsi les horizons du pratiquant. Ils constituent une boucle d'où rien n'est exclu. Tout ce qui jaillit dans l'esprit ou dans l'expérience humaine est susceptible d'être libéré dans l'espace d'une conscience élargie générée par la pratique des slogans. C'est cette ouverture d'esprit qui sert de base au développement de la compassion.

La perspective morale que présentent les slogans kadampa rappelle ce célèbre passage de Shakespeare : « La qualité de la miséricorde n'est pas forcée; elle tombe du ciel telle une douce pluie ». La notion d'un champ de bataille moral où l'être humain lutte pour le bien en évitant le mal n'y a pas sa place.

Selon l'analogie bouddhiste traditionnelle, la compassion est comparable au soleil qui répand ses rayons bénéfiques partout, sans préférence. Il est naturel pour le soleil de luire ; il n'est pas obligé de lutter pour y parvenir. De même, une fois qu'on a enlevé les voiles et barrières qui entravent son expression, on s'aperçoit que la compassion est une activité humaine naturelle.

Le Vidyadhara encourageait ses étudiants à intégrer le tonglen dans leur pratique de méditation quotidienne et à apprendre les slogans par cœur. Dans les séminaires de Vajradhatu, il faisait faire de superbes calligraphies des slogans, qu'il plaçait à des endroits stratégiques qui vous prenaient au dépourvu. Par exemple, on pouvait lire dans la cuisine « Sois reconnaissant envers tous », ou tomber

sur le slogan « Ramène à toi tous les blâmes » suspendu à une branche. Les slogans doivent être contemplés un à un ; c'est pourquoi le Vidyadhara incitait ses étudiants à se servir de fiches imprimées à la fois comme rappel quotidien et comme provocation⁷.

Puissent ces enseignements, si simples et si réalistes, nous servir d'inspiration pour cultiver, sans jamais nous désister, la bienveillance et la compassion envers nous-même et autrui. Puissent-ils engendrer du courage chez ceux qui aspirent à secouer le joug tenace du moi. Puissent-ils nous aider à réaliser nos vœux les plus sincères de nous mettre au service de tous et de toutes sur la voie de l'éveil.

Judith L. Lief

⁷ Pour commander un jeu de fiches (en anglais ou en français), voir à la fin du livre.

Présentation de l'édition française

Une des caractéristiques les plus admirables des êtres humains est leur capacité de compassion. Il n'est cependant pas facile d'éveiller et cultiver cette qualité, et la façon d'y parvenir est loin d'être évidente.

C'est précisément pourquoi le corpus d'enseignements du Bouddha est si précieux. Selon les explications du Bouddha, chacun d'entre nous possède une capacité innée de s'éveiller et d'atteindre la réalisation, et pour que celle-ci s'épanouisse nous devons suivre la voie de la méditation. Si le Bouddha est vénéré, c'est que ses enseignements nous offrent un moyen extrêmement pratique de travailler sur nos vies. De la même façon, le grand sage Atisha nous propose une méthode très concrète pour cultiver la bienveillance, non seulement à l'égard de nous-mêmes, mais aussi des autres.

De toute évidence, il est important de savoir comment s'y prendre. Les raisons pour être bons et aimables ne manquent pas ; cependant, comment procéder ? Quelle technique choisir ? Comment l'appliquer ? D'après la tradition du bouddhisme mahayana, ces premiers pas, dont le but est d'amorcer la compassion et la bienveillance, sont beaucoup plus difficiles qu'on ne pourrait croire.

Ce premier ensemble de mesures pratiques, cette mise en état de fonctionnement, constitue ce qu'on appelle le

bodhichitta relatif. Appliquées correctement, elles ouvrent sur une compréhension profonde de la vérité et font jaillir naturellement la compassion. Les slogans d'Atisha présentés dans *L'Entraînement de l'esprit* constituent un enseignement vivant et merveilleux, qui nous aide à voir clairement que les occasions de faire un premier effort pour cultiver et manifester la compassion ne manquent jamais dans la vie. Bien qu'un tel effort puisse paraître artificiel au début, il n'en permet pas moins d'accéder à la compassion authentique.

Grâce à ces slogans, nous découvrons que la plupart des échanges que nous effectuons au cours d'une journée sont autant d'occasions de nous ouvrir à la tendresse et à la compassion qui existent en nous. Nous découvrons également, et parfois d'une manière très poignante, à quel point la toile que nous avons tissée et la chorégraphie que nous avons inventée sont compliquées et comment nous nous en servons pour éviter le contact direct avec autrui.

Ces consignes et techniques ne sont pas un remède instantané, loin de là. Il ne suffit pas de les lire, d'avoir quelques bonnes pensées, puis de suivre son bonhomme de chemin. Cela prend du temps et il faut y revenir à maintes reprises, chaque nouvelle tentative renforçant le sentiment de confiance et permettant d'approfondir la compréhension des enseignements d'Atisha.

Bien que Chögyam Trungpa soit connu en Occident surtout pour ses enseignements vajrayana, il a consacré une grande partie de sa vie à transmettre le mahayana. Il était convaincu que, sans une bonne compréhension et une pratique assidue du hinayana et du mahayana et sans un lien personnel aux enseignements, il n'est pas possible

de réaliser le vajrayana.

J'espère que ce livre pourra être utile, non seulement aux bouddhistes mais à l'humanité tout entière, car le monde dans lequel nous vivons a grandement besoin de compassion.

Sakyong Mipham Rinpoché,

1^{er} novembre 1995.

Introduction

Dans la tradition mahayana⁸, nous éprouvons de la douceur à l'égard de nous-même, et à partir de là naît petit à petit un sentiment d'amitié envers les autres. Cet esprit amical de compassion se dit en tibétain *nyingje*, expression qui signifie littéralement « cœur noble ». Cela veut dire que nous sommes prêts à travailler pour le bien de tous les êtres sensibles. Cependant, avant de nous lancer réellement dans ce projet, nous avons d'abord besoin de beaucoup d'entraînement.

L'obstacle qui nous empêche de devenir des mahayanistes est le manque d'affection pour nous-même et les autres. C'est un point essentiel. Et il est possible de venir à bout de ce problème par le biais d'une méthode pratique appelée *lojong*, ou « entraînement de l'esprit ». Cet entraînement nous offre une voie, un moyen de travailler sur notre style, qui est brut et naïf et rude et primitif, de façon à devenir de bons mahayanistes. Certains étudiants du mahayana, par stupidité ou ignorance, se croient parfois obligés de se faire mousser ; ils veulent devenir des dirigeants et des guides. Nous possédons une technique ou une pratique pour surmonter ce problème. C'est le développement de l'humilité, qui est relié à l'entraînement

⁸ Les termes hinayana, mahayana et vajrayana ne renvoient pas ici à trois écoles différentes de pratique bouddhiste, mais à trois étapes de la démarche individuelle dans le bouddhisme tibétain. Voir le glossaire.

de l'esprit.

Selon la vision fondamentale du mahayana, il faut se mettre au service des autres et créer une situation qui puisse leur être bénéfique. On adopte alors une attitude de disponibilité, pour pouvoir se consacrer aux autres. Lorsqu'on prend une telle attitude, on commence à s'apercevoir que les autres sont plus importants que soi-même. L'interaction de ces trois aspects - à savoir, la vision du mahayana, l'attitude qu'on a adoptée et le fait de constater réellement que les autres sont plus importants - permet de cultiver la pratique mahayana de l'entraînement de l'esprit.

La discipline de l'hinayana consiste essentiellement à *apprivoiser* l'esprit. Lorsqu'on travaille sur les différentes formes d'inattention, on devient graduellement consciencieux, précis et disciplinés. Une fois qu'on est entièrement dompté par la discipline du *shamatha*, ou pratique de l'attention, et une fois que la pratique de la *vipashyana*, ou conscience en éveil, nous a appris à entendre les enseignements, on commence à acquérir une compréhension plus complète du dharma. Et, dans cet état de personne apprivoisée, on commence à mieux savoir comment entrer en rapport avec les autres.

Dans le mahayana, on parle plus d'*entraîner* l'esprit. C'est le prochain pas. L'esprit est déjà apprivoisé, on peut donc l'entraîner. Autrement dit, on a pu apprivoiser l'esprit en pratiquant la discipline du hinayana selon les principes du dharma-du-bouddha. L'ayant apprivoisé, on est en mesure de l'utiliser davantage. C'est comme autrefois, lorsqu'un garçon capturait une vache sauvage.

Après l'avoir attrapée et dressée, il découvre qu'elle est

tout à fait disposée à accepter ce rapport avec ses maîtres. Même que la vache aime à se faire apprivoiser. Donc, à ce stade-ci, la vache fait partie du ménage. Mais ça n'a pas toujours été comme ça ; les bovins étaient sans doute sauvages et féroces avant qu'on ne les dompte.

L'entraînement de l'esprit s'appelle *lojong* en tibétain. *Lo* signifie « intelligence », « esprit » ou « capacité de percevoir », alors que *jong* signifie « entraînement » ou « affinage ». Les enseignements du *lojong* se divisent en plusieurs points, et chacun de ceux-ci est un jalon du cheminement mahayana. La discipline fondamentale de l'entraînement de l'esprit ou *lojong* est un processus de nettoyage ou d'assouplissement de l'esprit qui comporte sept aspects.

Le présent ouvrage puise ses sources dans le manuel *kadampa* appelé *Texte-racine des sept points de l'entraînement de l'esprit* et sur le commentaire rédigé par Jamgön Kongtrül. En tibétain, le commentaire porte le nom de *Changchup Shunglam*. Le terme *shung* désigne le gouvernement et signifie aussi « corps principal ». *Shung* veut donc dire « corps administratif central ». Par exemple, le gouvernement du Tibet se dit *Pô shung* : *Pô* signifie « Tibet » et *shung* signifie « gouvernement ». La fonction publique qui gère les affaires de tout un pays doit avoir une vue large plutôt qu'étroite, car elle doit s'occuper de la psychologie des habitants, de l'économie, de la politique et des crises internes. *Shung* est en fait la base de travail, le cours central d'une administration. D'autre part, *lam* signifie « chemin, voie ». *Shunglam* est donc une grande route nationale, pour ainsi dire ; c'est le processus de travail fondamental qui tend vers l'éveil. En d'autres termes, il s'agit de l'approche mahayana. C'est la grande

route que tout le monde prend, une route très large, extrêmement large, extraordinairement ouverte. *Changchup* signifie « éveil », *shung* signifie « large » ou « fondamental » et *lam* signifie « voie ». Le titre du commentaire pourrait donc se traduire par *Voie centrale vers l'éveil*.

Le corps du texte se fonde sur les enseignements d'Atisha sur le lojong et tire son origine de l'école kadampa du bouddhisme tibétain, qui naquit aux temps de Marpa et de Milarepa. C'était l'époque où le monachisme tibétain commençait à s'établir et s'enraciner. Les kagyü reçurent de Gampopa ces instructions sur la pratique correcte du bouddhisme mahayana, car cet héritier de Milarepa eut également des maîtres kadampa. L'école kadampa avait deux branches, l'une à tendance contemplative et l'autre à tendance intellectuelle. Notre objet d'étude ici provient de la tradition contemplative des kadampa. Les *gelukpa*, par contre, se sont spécialisés dans la dialectique et ont adopté une compréhension plus philosophique de la tradition kadampa.

L'étymologie du terme *kadampa* ne manque pas d'intérêt. *Ka* signifie « commandement, mandat », comme lorsqu'un général fait un laïus d'encouragement à ses soldats ou qu'un roi donne un ordre à ses ministres. On pourrait aussi parler du « logos » ou « verbe » de la tradition chrétienne, comme dans « Au commencement était le Verbe ». Ce type de parole est un commandement sacré primordial, le premier à avoir été proféré ! Dans ce cas-ci, du point de vue du pratiquant individuel, *ka* renvoie à l'idée de la vérité absolue, à une sensation de pragmatisme et de souplesse. *Dam* signifie « enseignements oraux », « enseignements personnels », c'est comme un manuel qui

nous apprend à bien vivre notre vie. *Ka* et *dam* ensemble signifient que tous les *ka*, tous les ordres ou messages, sont considérés comme autant d'enseignements oraux pratiques et viables. Ils sont considérés comme une base de travail pratique pour les étudiants qui s'adonnent à des disciplines contemplatives ou méditatives. C'est cela le sens profond de *kadampa*⁹.

Les listes qui sont exposées ici sont très simples, elles n'ont rien de particulièrement philosophique. Il s'agit, tout simplement, de ce qu'un grand maître kagyü appela un jour : « le doigt de la grand-mère qui indique le chemin ». Lorsqu'une grand-mère vous dit : « C'est ici que j'allais cueillir du maïs et récolter des légumes sauvages », normalement elle vous signale l'endroit du doigt, au lieu de l'écrire sur un bout de papier ou de vous le montrer sur une carte. C'est donc une approche de grand-mère que nous suivons.

Dans mon cas, j'avais déjà beaucoup étudié la philosophie au moment où mon maître, Jamgön Kongtrül, me conseilla pour la première fois de lire et d'étudier ce manuel, le *Changchup Shunglam*. Je fus soulagé de voir que le bouddhisme pouvait être aussi simple et qu'on pouvait même en faire quelque chose. On pouvait le pratiquer. On n'avait qu'à suivre les instructions du manuel au pied de la lettre, c'était extrêmement puissant, un grand soulagement. Et ce sentiment de simplicité persiste encore. C'est vraiment précieux et direct... je ne sais même pas quels mots utiliser pour le décrire. Bien que ces textes soient quelque peu austères, leur lecture est

⁹ Le suffixe de personne *pa* ajouté au nom d'une école désigne le pratiquant de cette école. [N.D.T]

tellement apaisante. Une des caractéristiques de Jamgön Kongtrül est qu'il pouvait changer complètement de ton, comme si ce n'était plus la même personne qui parlait. Chaque fois qu'il écrivait sur un sujet donné, il modifiait le ton en conséquence, si bien que son attitude et le rapport qu'il établissait avec le public changeaient radicalement.

Le commentaire de Jamgön Kongtrül sur les slogans kadampa est un des meilleurs livres que j'aie étudiés dans les premières années de mon aventure monastique. J'allais devenir un simple petit moine. J'allais étudier ces choses et devenir un bon petit bouddhiste, un contemplatif, quoi. Et cette orientation fait encore partie de ma vie. Même si ma vie comprend bien des aspects compliqués et des problèmes d'ordre administratif, il me semble qu'au fond de moi je reste un bouddhiste simple et romantique qui est éperdument amoureux des maîtres et des enseignements.

Ce qui nous a été transmis est une goutte d'or liquide. Chaque fois que vous relisez ce livre, il vous révèle encore une fois ce quelque chose qu'il possède et qui rend tout extrêmement simple et direct. Cela me comble de joie. Et je dors bien aussi. Lorsqu'on est appelé à enseigner, il y a toujours un aspect tranchant qui coupe les idées préconçues et les autres combats du moi. Mais en même temps, dans le bouddhisme mahayana, il y a toujours un point sensible de dévotion et de simplicité qu'on ne peut jamais oublier. C'est très important. Je n'essaie pas d'être particulièrement dramatique. Si c'est l'impression que je vous donne, c'est bien dommage. Mais, c'est vrai, j'éprouve beaucoup d'admiration pour Jamgön Kongtrül et sa façon d'exposer les enseignements.

PREMIER POINT

Les préliminaires :
base de la pratique du dharma

1. D'abord, entraîne-toi aux préliminaires

Dans la pratique des slogans et dans la vie quotidienne, il y a quatre choses qu'il ne faut jamais perdre de vue :

1. le caractère précieux de la vie humaine et surtout le bonheur de vivre dans un milieu où il est possible d'entendre les enseignements du bouddhadharma ;
2. la réalité de la mort, qui arrive brusquement, sans prévenir ;
3. la prison du karma, car tous nos actes, qu'ils soient vertueux ou non, contribuent à nous emprisonner dans l'enchaînement des causes et effets ; et
4. l'intensité de la souffrance et le fait qu'elle est inévitable, aussi bien pour nous que pour tous les autres êtres. Cela s'appelle « adopter l'attitude des quatre rappels ».

Ayant adopté cette attitude comme fondement, il faut invoquer le guru avec dévotion pour amener dans notre vie l'atmosphère de santé d'esprit que son exemple nous inspire, en faisant le vœu de couper les racines de l'ignorance et de la souffrance et de cesser d'en créer davantage. C'est très relié à la notion de *maitri* ou bienveillance. Selon l'analogie traditionnelle de la voie spirituelle, le seul être qui nous montre réellement de l'amour est celui qui nous indique le chemin. On peut éprouver de l'affection pour ses parents, ses frères et sœurs, etc., mais ce sont quand même des relations à

problèmes, puisque la névrose y est à l'œuvre. La seule relation amoureuse pure qui puisse exister est celle qu'on établit avec son maître spirituel. Il faut donc utiliser cet objet d'amour idéal comme point de départ, pour pouvoir développer une relation qui dépasse la névrose. Et surtout dans le mahayana, où le maître est quelqu'un qui peut tout aussi bien nous aider à retrouver la bonne humeur si nous sommes déprimés, ou nous ramener sur terre si nous sommes trop euphoriques. Il joue le rôle d'un agent modérateur. À ce compte-là, le maître est considéré comme quelqu'un d'extrêmement important.

Ce slogan établit un contraste entre le samsara, essence même de la douleur, de l'esclavage et de la déraison, et le maître-racine, qui incarne l'ouverture, la liberté et la santé d'esprit. Ce contraste est le fondement incontournable de toute pratique et, en ce sens, on y reconnaît une forte influence de la tradition vajrayana.

DEUXIÈME POINT

**La pratique principale :
cultiver le bodhichitta**

BODHICHITTA ABSOLU ET BODHICHITTA RELATIF

Le bodhichitta absolu et la paramita de la générosité

Le principe du bodhichitta absolu ou ultime se fonde sur le développement de la paramita de la générosité, symbolisée par le joyau qui exauce tous les souhaits. En tibétain, générosité se dit *jinpa* et signifie « don », « ouverture », « abandon ». Dans la notion de générosité il y a donc l'idée de ne rien garder pour soi mais de donner constamment. La générosité est une ouverture qui existe d'elle-même, une ouverture complète. On cesse d'être l'esclave de ses propres combines et projets. Et la meilleure façon de s'ouvrir est d'établir une relation d'amitié avec soi-même et les autres.

Il existe traditionnellement trois types de générosité. Le premier est la générosité ordinaire : donner des biens matériels ou mettre les autres à l'aise. Le deuxième est la protection contre la peur. On rassure les autres et on leur apprend à ne pas se sentir complètement tourmentés par leur vie et à ne pas paniquer. On les aide à découvrir la bonté fondamentale et la pratique spirituelle et on leur montre qu'ils possèdent les moyens d'être leur propre soutien. C'est donc le don du courage. Le troisième type de générosité est le don du dharma. On montre aux autres qu'il existe une voie faite de discipline, de méditation et d'intellect ou connaissance. Grâce à ces trois types de

générosité, on peut ouvrir l'esprit des autres de façon à ce que leur mesquinerie, leur misère humaine et leur étroitesse d'esprit fassent place à des horizons plus ouverts.

C'est cela le principe essentiel du mahayana : aider les autres à voir plus grand, à élargir le cadre de leur pensée. On peut se permettre de s'ouvrir et de rejoindre les autres avec une générosité, une bonté et une richesse immenses. Plus on donne et plus on gagne, même si ce qu'on gagne ne doit pas être la raison du don. En fait, plus on donne et plus on a envie de donner constamment. Et le gain se produit toujours, de façon automatique et naturelle.

Le contraire de la générosité est l'avarice, le refus de donner - une attitude de misère, dans le fond. Le principe essentiel des slogans du bodhichitta absolu consiste à reposer dans la huitième conscience ou alaya et à ne pas suivre les pensées discursives. Alaya est un terme sanskrit qui signifie « base », et parfois aussi « demeure, gîte », comme dans le nom *Himalaya*, « demeure des neiges ». Il évoque donc une immense chaîne de montagnes. C'est l'état de conscience primordial, avant que celui-ci ne se divise en « moi » et « l'autre », avant qu'il ne se fragmente en diverses émotions. C'est la base fondamentale où les choses sont élaborées, où elles existent. Pour pouvoir reposer dans la nature de l'alaya, il faut laisser derrière soi toute attitude de pauvreté et comprendre que l'alaya qu'on possède est aussi bon que l'alaya de quiconque. Dès lors, on accède à un sentiment de richesse et d'indépendance. On est capable de le faire. Et on peut aussi se permettre de donner. Les slogans 2 à 6 sont les jalons essentiels qui nous permettront de nous familiariser avec le bodhichitta absolu.

Le bodhichitta absolu rappelle le principe de la *shunyata* absolue. Dès qu'on parle de la *shunyata* absolue, il faut comprendre en même temps la compassion absolue. *Shunyata* signifie littéralement « ouverture » ou « vacuité ». Essentiellement, il s'agit de comprendre la non-existence. Quand on commence à réaliser la non-existence, on peut se permettre d'être plus compatissant, de donner plus. En général, on veut se cramponner à son territoire et s'y attacher ; c'est un problème. Et une fois qu'on s'y est attaché, on n'a plus les moyens de donner. Comprendre la *shunyata* signifie aussi commencer à voir qu'il n'y a pas de territoire à obtenir, qu'en dernière analyse on est libre, non agressif et ouvert. On se rend compte qu'on est soi-même inexistant. On n'est pas ; en fait, on est *non*¹⁰. Alors on peut donner. Arrivé à ce point, on a beaucoup à gagner et rien à perdre. Rien de plus élémentaire.

La compassion se fonde sur la sensation d'avoir un « point sensible ». C'est comme si on avait un bouton sur le corps qui fait très mal, tellement mal qu'on ne veut même pas le frotter ou le gratter. Quand on prend sa douche, on n'ose pas passer la savonnette dessus, tellement il fait mal. C'est un point douloureux, un point sensible qui fait mal au contact d'un objet ou même de l'eau chaude ou froide.

Ce point sensible sur notre corps est une métaphore de la compassion. Pourquoi ? Eh bien, parce que même au milieu de l'agressivité immense, de l'énorme paresse et de la grande insensibilité qui règnent dans notre vie, nous avons toujours un point vulnérable, et ce point, nous

¹⁰ Le mot *pas* est généralement conditionné, car il est souvent relié à un objet : on n'est pas ceci, on n'est pas cela. C'est pourquoi l'auteur dit qu'on est *non*, qui est inconditionnel : non, tout simplement.

pouvons le cultiver, ou du moins éviter de le meurtrir encore plus. Tout être humain a cette meurtrissure ; même les animaux l'ont. Que nous soyons fous, bêtes, agressifs ou égocentriques, quelle que soit notre personnalité, ce point sensible est toujours en nous. D'ailleurs, l'image d'une plaie ouverte serait peut-être plus vive, une plaie ouverte qui est toujours là. Généralement, elle n'est pas du tout commode, elle nous attire des ennuis. On ne l'aime pas. On voudrait pouvoir être pur et dur. On voudrait pouvoir lutter, se montrer fort, ne pas être obligé de défendre une partie de soi-même. On voudrait pouvoir attaquer l'ennemi sur-le-champ, tout seul. On voudrait pouvoir imposer aux autres sa vision des choses, d'un seul coup et une fois pour toutes, de façon à ne plus rien devoir cacher. Comme ça, si quelqu'un décide de riposter, on ne sera pas blessé. En espérant, bien sûr, que personne ne tapera sur ce point sensible, cette plaie qu'on porte en soi.

Notre tempérament de base - les éléments fondamentaux de notre esprit - est fait à la fois de passion et de compassion. Mais même chez l'individu le plus détraqué ou le plus monstrueux, ce point sensible, cette plaie ouverte est toujours là. Et il y aura toujours un point sensible.

Il y a des gens qui traduisent parfois ce point sensible ou plaie ouverte en « convictions religieuses » ou en « expériences haystiques ». Mais oublions tout ça. Cela n'a rien à voir avec le bouddhisme, rien à voir avec le christianisme et, d'ailleurs, rien à voir avec quoi que ce soit. Il s'agit tout bêtement d'une plaie ouverte, d'une simple plaie ouverte. Et c'est très bien comme ça, au moins existe-t-il un point en nous qui soit accessible. Nous ne sommes pas entièrement cuirassés tout le temps. Nous

avons un point sensible quelque part, une plaie ouverte quelque part. Quel soulagement ! Remercions la terre !

À cause de ce point sensible-là, même si nous sommes un monstre cosmique - Mussolini, Mao Zedong, Hitler -, nous pouvons quand même tomber amoureux de quelqu'un. Nous pouvons quand même être sensibles à la beauté, à l'art, à la poésie, à la musique. Il se peut que le reste de notre être soit recouvert d'un bouclier en fonte, mais il existe toujours un quelconque point sensible en nous, ce qui est merveilleux. Ce point sensible est la compassion embryonnaire, la compassion en puissance. Au moins y a-t-il en nous une brèche quelque part, une discordance dans notre état qui permet à la santé psychique fondamentale de transparaître.

Cette santé d'esprit peut être très primitive. Notre point sensible peut n'être rien de plus que l'amour des tortillas ou des currys. Mais c'est déjà suffisant. L'ouverture est là. Peu importe l'objet de notre amour, pourvu qu'il y ait un point sensible, une plaie ouverte. C'est très bien. C'est par là que peuvent entrer tous les microbes et nous imprégner petit à petit, prendre possession de nous et influencer sur tout le système. Et, d'après ce qu'on dit, c'est précisément comme ça que naît l'attitude de compassion.

Et ce n'est pas tout. Il y a aussi une blessure interne, qui s'appelle *tathagatagarbha*, ou nature-de-bouddha. Le *tathagatagarbha* ressemble à un cœur qui a été lacéré et meurtri par la sagesse et la compassion. Lorsque la blessure externe et la blessure interne commencent à se rejoindre et à communiquer entre elles, c'est là que nous comprenons graduellement que tout notre être n'est qu'un immense point sensible ; c'est la « fièvre du bodhisattva ».

Cette vulnérabilité, c'est la compassion. Nous n'avons plus aucun moyen pour nous défendre, même pas le moindre. Il y a une blessure cosmique gigantesque qui prend toute la place, une blessure qui est à la fois interne et externe. Les deux blessures sont sensibles aux courants d'air froids, à la chaleur et à toutes ces petites perturbations atmosphériques qui commencent à nous affecter de l'intérieur et de l'extérieur. C'est la flamme vivante de l'amour, si vous voulez. Mais il faut faire très attention quand on parle de l'amour. Qu'est-ce que l'amour ? Connaissons-nous l'amour ? C'est un mot assez vague. Dans ce cas particulier, nous n'utilisons même pas le terme « amour ». Avant la puberté, personne ne comprend quoi que ce soit à la sexualité ou aux relations amoureuses. De la même façon, comme nous n'avons pas encore fait une percée qui nous permette de comprendre notre point sensible, nous ne pouvons pas parler d'amour, nous ne pouvons parler que de passion. Ça peut paraître un peu grandiloquent de parler de compassion. À l'oreille, ce mot peut sembler génial, mais en fait il en dit moins long que le mot amour, qui est très lourdement connoté. La compassion étant une forme de passion, la « compassion », c'est plus facile de travailler avec elle.

Nous avons une incision sur la peau, une blessure. Dans un sens, c'est un traitement très dur, mais, en même temps, on peut aussi dire que c'est très doux. L'intention est douce, mais la pratique est très dure. En combinant l'intention et la pratique, on s'endurcit et on s'adoucit à la fois, et ce double processus vous transforme en bodhisattva. Il est indispensable de s'y soumettre. Il vous faut sauter dans le mixeur. Il vous faut absolument le faire. Vous sautez tout simplement dans le mixeur et vous

travaillez avec ça. Après un moment, vous aurez la sensation d'y nager. Il se peut même que vous y preniez un peu plaisir à vous faire malaxer. Ainsi, une compréhension réelle du bodhichitta absolu ne peut venir que de la compassion. Autrement dit, un raisonnement purement logique, professionnel ou scientifique ne vous y amènera pas. Les cinq slogans du bodhichitta absolu sont autant de pas vers une attitude compatissante.

On dirait qu'un grand nombre d'entre vous ne sont pas très compatissants. C'est assez horrible. Vous n'empêchez pas votre grand-mère de se noyer ni votre chien de se faire écraser. Autant donc examiner ce sujet de la compassion. La compassion est en effet un domaine très vaste, extraordinairement vaste ; entre autres, il s'agit d'apprendre à *être* compatissant. À vrai dire, le bodhichitta absolu est une préparation pour le bodhichitta relatif. Avant de cultiver la compassion, il nous faut d'abord apprendre à *être* vraiment. Comment aimer sa grand-mère et comment aimer les puces et les moustiques, ça vient après. L'aspect relatif de la compassion vient beaucoup plus tard. Si nous ne comprenons pas le bodhichitta absolu, nous ne comprendrons pas non plus la véritable base de travail qui permet d'être compatissants et bienveillants envers les autres. Nous serions peut-être portés à nous embrigader dans la Croix-Rouge et à embêter tout le monde en ajoutant inutilement à la pollution.

La tradition du mahayana nous dit qu'il est réellement possible d'éveiller le double bodhichitta : le bodhichitta relatif et l'absolu. Il est possible d'éveiller les deux aspects. Puis, ayant éveillé le bodhichitta, on peut aller plus loin et suivre l'exemple des bodhisattvas. On peut devenir un

bodhisattva actif.

Pour éveiller le bodhichitta absolu ou ultime, il faut combiner le shamatha et la vipashyana. Nous cultivons d'abord la précision élémentaire du shamatha et la conscience totale propre à la vipashyana, puis nous les combinons pour qu'elles couvrent toute notre existence : notre comportement, notre vie quotidienne, tout. De cette manière, aussi bien pendant la méditation que la postméditation, l'attention et la conscience éveillée se produisent simultanément, sans arrêt. Qu'on soit endormi ou réveillé, en train de manger ou de se balader, la précision et la conscience éveillée se produisent tout le temps. C'est une expérience vraiment réjouissante.

Mais mise à part cette réjouissance, nous avons aussi tendance à éprouver de l'amitié à l'égard de tout. Le premier niveau d'irritation et d'agression a déjà été affiné, pour ainsi dire, par l'attention et la conscience en éveil. Leur place est occupée par la notion de bonté fondamentale, qui est décrite dans les textes kadampa comme la vertu naturelle de l'alaya. C'est un point essentiel et nous devons le comprendre. L'alaya est l'état d'existence de base, la conscience primordiale avant qu'elle ne se divise en « moi » et « l'autre », ou qu'elle ne se fragmente en diverses émotions. C'est le niveau fondamental où les choses sont élaborées, où elles existent. Et son état de base, son style naturel, est la bonté. C'est très bienveillant. Il y a un état de l'existence qui est foncièrement bon et sur lequel on peut compter. Il y a de la place pour se détendre, de la place pour s'ouvrir. On peut s'y lier d'amitié avec soi-même et avec les autres. C'est cela la vertu primordiale ou bonté fondamentale, et c'est le terrain d'où surgit la possibilité du bodhichitta absolu.

Avec l'inspiration que nous donnent la précision du shamatha et la conscience éveillée de la vipashyana, nous découvrons qu'il y a de l'espace, ce qui nous donne la possibilité d'être totalement naïf, dans le bon sens du terme. En tibétain, la naïveté se dit *pakyang*, qui signifie « sans-souci » ou « nonchalant ». Nous pouvons être insouciant face à notre bonté primordiale. Il n'est pas nécessaire de tout scruter en l'examinant à la loupe pour nous assurer qu'il n'y a pas de moustiques ou de larves dans notre alaya. Il est possible de cultiver la bonté fondamentale de l'alaya et d'établir un rapport avec elle, d'une façon tout à fait naturelle et libre, d'une façon *pakyang*. Nous pouvons apprendre à vivre de manière détendue et nous sentir libérés de nos tourments, complètement libérés de ceci et cela.

Le bodhichitta relatif et la paramita de la discipline

Cela nous amène à la prochaine étape. Encore une fois, au lieu d'en rester au niveau purement théorique et conceptuel, nous revenons au niveau le plus pratique. Dans le mahayana, notre souci principal est d'apprendre à nous éveiller. Nous commençons à comprendre que nous sommes moins dangereux qu'il nous semblait. Peu à peu, une certaine bienveillance ou maitri se fait présente, et une fois que nous avons développé la maitri, nous passons peu à peu à la *karuna*, ou compassion.

Le développement du bodhichitta relatif est lié à la paramita de la discipline. On dit qu'une personne qui manque de discipline ressemble à un cul-de-jatte qui essaierait de marcher. Impossible d'atteindre la libération sans discipline. Discipline en tibétain se dit *tsütrim*. *Tsül*

signifie « bonne façon » et *trim* veut dire littéralement « discipline » ou « obéissance aux règles ». En fait, on pourrait traduire *trim* par « règle » ou « justice ». L'idée fondamentale de *tsültrim* dépasse la simple générosité, car il s'agit d'avoir aussi une bonne conduite. Il s'agit également d'avoir au moins un aperçu de la non-passion ou non-territorialité. Tout cela s'apparente de près au bodhichitta relatif.

Le bodhichitta relatif provient d'une expérience simple et élémentaire : se rendre compte qu'il est toujours possible d'avoir un cœur tendre dans n'importe quelle situation. Même les animaux les plus féroces ont de la tendresse quand ils s'occupent de leurs petits et aussi, en fait, quand ils s'occupent d'eux-mêmes. Grâce à la formation de base que procure le shamatha-vipashyana, on apprend à réaliser sa bonté fondamentale et à lâcher prise. On commence à reposer dans la nature de l'alaya, sans se faire de soucis, en étant très naïf et très ordinaire, désinvolte même. Lorsqu'on se laisse aller, on commence à sentir que son existence est bonne. On pourrait croire qu'il s'agit du concept très banal et facile de se payer du bon temps. En fait, avoir de bonnes intentions à l'égard de soi-même ne revient pas à vouloir atteindre quoi que ce soit, mais tout simplement à être soi-même. On peut être tel qu'on est, pour ainsi dire. À partir de ce moment, on découvre un espace naturel de liberté. On peut se détendre. On peut se traiter mieux, se faire davantage confiance, se sentir bien dans sa peau. La bonté fondamentale de l'alaya ne se défile jamais. Ce sont cette santé, cette bonne humeur et cette naïveté qui amènent la réalisation du bodhichitta relatif.

Le bodhichitta relatif est relié à la façon dont on

apprend à aimer son prochain et à s'aimer soi-même. Cela semble être le point essentiel. Nous avons énormément de mal à apprendre à aimer. Nous ne savons aimer que si l'objet de notre amour nous fascine, nous fait rêver ou fait miroiter des promesses. Ces conditions réunies, peut-être alors pourrions-nous apprendre à aimer. Mais il est très difficile pour nous d'apprendre à aimer si cela signifie simplement donner de l'amour sans rien attendre en retour. C'est extrêmement difficile à faire. Quand nous décidons d'aimer quelqu'un, en général nous nous attendons à ce que l'autre comble nos désirs et à ce qu'il se moule à notre image de héros ou d'héroïne. Si l'autre répond à nos attentes, nous tombons amoureux, d'un amour idéal. Ce qui se produit donc le plus souvent, dans la plupart de nos histoires d'amour, c'est que l'amour pour l'autre est absolument conditionnel. Ça ressemble davantage à une tractation commerciale qu'à un véritable amour. Nous ne savons vraiment pas comment communiquer chaleureusement avec quelqu'un ; lorsque vient le moment de le faire, ça nous rend très crispés. Et quand l'objet de notre amour essaie de nous remonter le moral, nous sommes insultés.

Une telle approche est en fait fortement axée sur l'agression. Dans le mahayana, et surtout dans la tradition contemplative, l'amour et l'affection désignent en règle générale un amour libre et ouvert qui n'exige pas d'être payé de retour. C'est une danse réciproque. Et même si, pendant la danse, vous marchez sur les pieds de votre partenaire, cela n'est pas considéré comme un problème ou une insulte. Il n'est pas nécessaire de monter sur vos grands chevaux ou de vous vexer. Apprendre à aimer, apprendre à être ouvert, est une des choses les plus

difficiles pour nous. Pourtant, la passion n'arrête pas de nous conditionner. Comme nous sommes dans le monde humain, notre point de mire principal, notre principale caractéristique, est la passion ou le désir, tout le temps. Aussi les enseignements mahayana partent-ils de l'idée de communication et d'ouverture, de la possibilité de laisser tomber les attentes.

On se rend compte progressivement que la nature des phénomènes est libre des concepts, vide en elle-même, que les chaises, les tables, les tapis, les rideaux et les murs ne barrent plus la route, et alors on peut étendre sa notion d'amour à l'infini. Rien ne fait obstacle. Le but même d'une discussion sur la nature de la shunyata est de donner accès à cette vacuité, pour qu'on puisse remplir tout l'espace d'un sentiment d'affection, d'amour sans attentes, sans exigences, sans possessivité. C'est une des idées les plus fortes qu'apporte le mahayana.

Par contre, les pratiquants du hinayana sont très braqués sur la voie du salut individuel. Ils ne veulent pas nuire à autrui ; ce sont des gens raisonnables, bien intentionnés et très polis. Mais comment rester vraiment poli et sourire vingt-quatre heures par jour en ne s'occupant que de son propre salut, sans se soucier des autres ? Tout est fait en fonction de soi-même, sans arrêt, même lorsqu'on est bienveillant, aimable et poli. C'est très difficile d'y parvenir. Alors que dans le mahayana, le sentiment d'affection ou d'amour a la place de choix. On lui laisse énormément de place, et il est accompagné d'ouverture et d'audace. On n'a pas le temps de faire bonne figure quand il s'agit de donner de l'affection.

La relation entre une mère et son enfant est l'image

classique utilisée comme point de départ pour la pratique du bodhichitta relatif. Selon les traditions médiévales de l'Inde et du Tibet, pour cultiver le bodhichitta relatif, on choisit sa mère comme objet de tendresse par excellence. Normalement, tout le monde éprouve de l'affection et de la bienveillance à l'égard de sa mère. Cela pourrait poser un problème dans notre société moderne, mais rien n'empêche de revenir à l'idée médiévale du principe de la mère. Nous pourrions éprouver de la reconnaissance parce qu'elle a sacrifié son confort pour nous. Nous rappeler les moments où elle se réveillait au milieu de la nuit quand nous pleurions, les moments où elle nous nourrissait ou changeait nos couches, et tout le reste. Nous souvenir aussi que nous étions le tyran dans notre petit foyer, avec notre mère comme esclave. Chaque fois que nous pleurions, elle se levait d'un bond, qu'elle en ait envie ou non, pour voir ce qui nous arrivait. Notre mère a réellement fait tout ça. Puis, quand on a grandi, elle s'est souciée énormément de notre sécurité, de notre éducation et d'un tas de choses. C'est pourquoi nous cultivons le bodhichitta relatif, la douceur éveillée relative, en prenant l'exemple de notre mère. C'est elle la veilleuse dans la lampe de notre bodhichitta. Nous pensons donc à elle et nous songeons à tout ce qu'elle a sacrifié pour nous. Sa bienveillance est l'exemple même de la disposition à donner plus d'importance aux autres qu'à soi-même.

Penser à notre mère est l'étape préliminaire de la pratique du bodhichitta relatif, l'allumage. Il se peut que nous soyons quelqu'un d'irascible et que nous en voulions à l'univers entier. Peut-être sommes-nous un frustré. Mais nous pouvons quand même faire un retour sur notre enfance et réfléchir à la tendresse dont notre mère nous a

entourés. Nous pourrions y penser, malgré l'agression et le ressentiment que nous éprouvons. Nous pourrions nous rappeler qu'il fut un temps où quelqu'un a sacrifié sa vie pour la nôtre, nous a élevé et nous a permis d'être celui ou celle que nous sommes maintenant.

L'idée du bodhichitta relatif dans ce cas est très primitive, en quelque sorte. Mais, d'un autre côté, elle éclaire aussi beaucoup de choses, comme il se doit pour le bodhichitta. Même si nous sommes quelqu'un de totalement colérique, nous ne pouvons pas dire que tout au long de notre vie personne ne nous a aidé. Quelqu'un s'est montré bon envers nous et s'est sacrifié pour nous. Autrement, si elle ne vous avait pas élevé, vous ne seriez pas devenu adulte. Il faut se rendre compte que ce n'est pas par simple obligation qu'une mère élève son enfant et le soigne quand il est sans défense, mais parce qu'elle est vraie. Et c'est à cause de cela que nous sommes ici. Ce genre de compassion est très direct, à comprendre au pied de la lettre.

Une fois qu'on a compris cela, on peut étendre ce sentiment, dépourvu d'agression, de frustration, de colère et d'amertume, au-delà d'une simple reconnaissance à l'égard de sa mère. Cela se rattache à la paramita de la discipline, qui est libre de passion et qui est reliée à l'acceptation. La tradition veut qu'on se serve de sa mère comme exemple, puis qu'on étende ce sentiment à des amis et aux autres en général. Enfin, on essaie même d'être plus positifs à l'égard de ses ennemis, ceux qu'on n'apprécie pas. On s'efforce d'élargir cette impression de douceur, de bonté et de gratitude. Il ne s'agit pas particulièrement du concept chrétien de charité, il s'agit de devenir des personnes douces et raisonnables. Il s'agit de

la possibilité même d'éprouver de la gratitude à l'égard de qui que ce soit, en partant de notre mère et en prolongeant ce sentiment pour inclure notre père et d'autres personnes, puis l'univers tout entier. Si bien qu'à la fin nous commençons à éprouver de la sympathie même pour les punaises et les moustiques.

Le point de départ de la pratique du bodhichitta relatif consiste à comprendre que les autres peuvent réellement être plus importants que nous-même. Certaines personnes peuvent être une source d'ennuis constants, mais nous pouvons quand même être bienveillants à leur endroit. Selon la logique du bodhichitta relatif, nous devons avoir le sentiment que nous sommes moins importants et que les autres le sont plus ; *n'importe quel* autre est plus important ! C'est ainsi que, peu à peu, nous sentons tomber ce fardeau énorme que nous portions sur les épaules. En fin de compte, nous comprenons qu'il est possible de partager notre amour et notre affection avec d'autres, sans les réserver toujours pour cette chose que nous appelons « moi » : « Je suis ceci, je suis cela, j'ai faim, je suis fatigué, et patati, et patata... » Nous pourrions songer aux autres. Dans cette optique, le principe du bodhichitta relatif est très simple et très ordinaire. Nous pourrions prendre soin d'autrui. Nous pouvons vraiment cultiver la patience qu'il faut pour nous mettre au service d'autrui de façon désintéressée. Et les slogans 7 à 10 donnent des indications sur la façon de cultiver le bodhichitta relatif avec beaucoup de simplicité, à la manière dont les grand-mères abordent les choses, pour ainsi dire.

LES SLOGANS DU BODHICHITTA ABSOLU

2. Regarde tous les dharmas comme des rêves

Ce slogan est une expression de compassion et d'ouverture. Il renvoie au fait que toutes les expériences qu'on fait dans la vie - douleur, plaisir, bonheur, tristesse, grossièreté, raffinement, élégance, rudesse, chaud, froid, etc. - se résument à des souvenirs. La vraie discipline ou pratique propre à la tradition du bodhisattva consiste à considérer tout ce qui surgit comme un fantôme. Rien n'arrive jamais. Mais, puisque rien n'arrive, tout arrive. Lorsqu'on cherche à tromper l'ennui, on dirait qu'il ne se passe jamais rien. Par contre, dans ce cas-ci, bien que tout soit uniquement une pensée qui traverse l'esprit, beaucoup de choses mijotent sous la surface. Le « rien ne se passe », c'est l'expérience de l'ouverture, alors que les choses qui mijotent correspondent à l'expérience de la compassion.

On peut faire l'expérience de cette qualité onirique dans la pratique de la méditation assise. Tandis qu'on porte son attention sur le souffle, des pensées discursives effleurent subitement l'esprit; on commence à voir, à entendre et à sentir toutes sortes de choses. Pourtant, toutes ces perceptions ne sont rien d'autre que des créations de l'esprit. De la même façon, on peut se rendre compte que la haine qu'on éprouve envers ses ennemis, l'affection qu'on porte à ses amis et les attitudes qu'on a à l'égard de

l'argent, de la nourriture et de la richesse font également partie de la pensée discursive.

Considérer les choses comme des rêves ne signifie pas nager dans un flou artistique où tout est nébuleux et somnolent. Le rêve peut en fait être très net, très vif et imagé. Regarder les dharmas comme des rêves veut dire que, même si les choses nous paraissent extrêmement solides, notre façon de les percevoir peut être douce, comme dans un rêve. Par exemple, si nous avons participé à un stage de méditation en groupe, notre souvenir du coussin de méditation et de la personne qui était assise devant nous sera très net, tout comme le souvenir de la nourriture que nous avons mangée, du son du gong et du lit dans lequel nous avons dormi. Cependant, pour nous, aucune de ces situations n'est complètement inflexible, solide et consistante. Tout est sujet au changement.

Les choses possèdent une qualité onirique, mais les productions de l'esprit sont quand même très vives. Sans esprit, on serait incapable de percevoir quoi que ce soit ; c'est parce qu'on a un esprit qu'on peut percevoir. Donc, ce qu'on perçoit est un produit de l'esprit, qui se sert des organes des sens pour canaliser les perceptions sensorielles.

3. Examine la nature de l'intelligence non née

Regardez l'esprit dans ce qu'il a de plus élémentaire : la conscience en éveil nue qui n'est pas compartimentée, le processus de la pensée qui se déroule en vous. Observez-le, tout simplement ; regardez-le. Examiner n'est pas synonyme d'analyser. Il s'agit simplement de voir les

choses telles qu'elles sont, au sens courant de l'expression.

On dit que l'esprit est intelligence *non née* parce qu'on ne sait absolument rien de son histoire. On ignore totalement où a commencé cet esprit, cet esprit fou, où il a démarré, où il a entamé son existence. Il n'a ni forme, ni couleur, ni description particulière, ni caractéristiques. D'habitude, il papillote, il vacille, il danse, sans arrêt. Quelquefois il est complètement assoupi, alors que d'autres fois il frétille partout. Regardez votre esprit. Cela fait partie de l'entraînement, de la discipline du bodhichitta ultime. L'esprit fluctue constamment, il remue par-ci par-là, il gigote partout. Examinez-le. *Ne faites rien d'autre que de l'observer !*

On pourrait se laisser piéger par la fascination lorsqu'on contemple tous les dharmas comme des rêves, perpétuant ainsi toutes sortes de visions et de fantasmes inutiles. Aussi est-il très important de passer du slogan précédent à celui-ci : « Examine la nature de l'intelligence non née. » Quand on regarde plus loin que le niveau purement perceptuel, quand on regarde son propre esprit (ce qui est impossible en réalité, mais on fait quand même semblant), on découvre qu'il n'est rien. Alors on commence à comprendre qu'il n'y a rien à quoi s'accrocher. L'esprit est *non né*. Mais en même temps il est *intelligence*, parce qu'on perçoit des choses quand même. Il y a de l'intelligence et de la clarté. Contemplons donc cela en observant *qui*, en fait, perçoit les dharmas comme des rêves.

Si on regarde plus loin, toujours plus loin, en remontant jusqu'à la racine de l'esprit, jusqu'à son fondement, on verra qu'il n'a ni couleur, ni forme. Dans le fond, l'esprit

est comme un espace vierge ; il n'a pas d'attributs. On commence à cultiver des possibilités de shunyata, mais dans ce cas-ci, ces possibilités sont passablement rudimentaires, à cause de leur simplicité et de leur faible degré de difficulté. Lorsqu'on observe la racine, lorsqu'on essaie de découvrir pourquoi on voit des objets, pourquoi on entend des sons, pourquoi on a des sensations tactiles et pourquoi on sent les odeurs, et qu'on va plus loin, toujours plus loin dans cet examen, on découvre une espèce d'espace vierge.

Cet espace vierge est relié à l'attention. Au début, on porte son attention sur *quelque chose* : soi-même, l'environnement, la respiration. Mais si on observe la *source* de cette attention, indépendamment de l'*objet* sur lequel elle se pose, on s'aperçoit peu à peu qu'il n'y a pas de racine. Tout commence à se dissoudre. C'est cela qu'on entend par « examiner la nature de l'intelligence non née ».

4. Laisse même les antidotes se libérer tout seuls

Quand on regarde l'esprit dans ce qu'il a de plus élémentaire, il se produit petit à petit un retournement dans la logique. On se dit : « Si rien n'a de racine, pourquoi se donner de la peine ? À quoi ça sert de continuer à méditer, de toute façon ? Il suffirait de conclure qu'il n'y a pas de racine derrière tout ça, un point c'est tout. » C'est alors que le slogan suivant, « Laisse même les antidotes se libérer tout seuls », peut être d'une grande utilité. L'antidote en question est la découverte de l'absence d'origine des pensées discursives. Il est extrêmement utile d'en prendre conscience, car cette découverte devient un antidote, un conseil pratique. Mais il faut aller au-delà de

l'antidote. Il ne faudrait pas s'accrocher à la naïveté et au je-m'en-fichisme de celui-ci.

L'idée que tout est vide fonctionne comme un antidote : nous n'avons pas à nous en faire. De temps en temps, une étincelle traverse notre esprit et nous montre que rien n'est doté d'existence. Étant donné la nature de cette expérience de shunyata, rien de ce qui surgit, grand ou petit, n'a réellement beaucoup d'importance. Tout n'est alors qu'une immense farce pour se bidonner entre amis et rire gros : ha, ha, ha ! « Puisque en fin de compte rien n'a beaucoup d'importance, à quoi bon s'en faire ? Comme tout est shunyata, tout se vaut. On peut assassiner quelqu'un, on peut méditer, on peut faire une œuvre d'art, on peut faire une foule de choses ; tout est méditation, tout ce qu'on fait. » Cependant, il y a quelque chose de très louche dans cette approche. Cet engouement pour la vacuité est une interprétation fautive ; c'est ce qu'on appelle le « poison de la shunyata ».

Certains croient qu'il n'est pas nécessaire de s'asseoir pour méditer, puisqu'ils ont déjà « tout compris ». Mais il faut vraiment faire gaffe. Moi, ça fait longtemps que je me bats contre ces gens-là. Je ne leur fais pas du tout confiance, jamais - à moins qu'ils acceptent de s'asseoir et de pratiquer. Je n'admets pas qu'on coupe les cheveux en quatre et qu'on prétende qu'aller à la pêche dans un ruisseau des Rocheuses, ou conduire sa Porsche sur l'autoroute, c'est la même chose que méditer. Ou encore - et c'est éventuellement un peu plus légitime - que faire sa vaisselle ou méditer, ça revient au même. C'est peut-être authentique comme façon d'agir, mais moi, ça me paraît quand même très suspect.

L'antidote dont il est question ici revient à dire qu'on peut n'en faire qu'à sa tête et que, dans la mesure où l'on adopte une attitude méditative, tout va bien aller. D'après cette consigne, il faut laisser même les antidotes - les prétendus antidotes - se libérer tout seuls. Peut-être pensons-nous que notre méditation à nous, ça consiste à aller au cinéma tout le temps, chaque jour, tous les soirs, ou à regarder la télé, ou à panser notre cheval, ou à nourrir notre chien, ou à nous promener longuement en forêt. Il existe d'innombrables possibilités de ce type dans la tradition occidentale ou, quant à cela, dans la tradition théiste.

La tradition théiste affirme que la méditation et la contemplation sont des choses formidables. Selon la croyance populaire, c'est Dieu qui a créé le monde : Dieu a créé les forêts, Dieu a créé le château en ruines et Dieu a aussi créé l'océan. Il serait donc possible de méditer en nageant, ou de s'allonger sur le sable d'une plage créée par Dieu et de se la couler douce. Cette adoration théiste de la nature est devenue un problème ; elle a produit tellement de vacanciers, tellement d'adorateurs de la nature, tellement de chasseurs.

En Écosse, au centre de méditation Samyê-Ling où j'ai enseigné, j'ai connu un monsieur fort sympathique qui habitait dans la ville industrielle voisine de Birmingham. Il venait nous voir tous les week-ends pour s'amuser. À l'occasion, il se pointait dans la salle de méditation pour faire un petit brin de pratique. Il avait l'habitude de dire : « C'est très bien votre méditation, mais moi, je me sens beaucoup mieux quand je me promène dans les bois avec mon fusil et que je chasse du gibier. Je me sens très méditatif quand je marche dans la forêt à guetter les sons

aigus et subtils des animaux qui bondissent, et là je peux leur tirer dessus. Et en même temps, ça me donne le sentiment de me rendre utile. Si je tue un cerf, je l'apporte à la maison, je le fais cuire et je nourris toute ma famille. J'aime bien. »

Essentiellement, ce slogan nous rappelle que les antidotes, y compris les ergothérapies de tout acabit, ne sont pas des activités appropriées. Ici, nous ne cherchons pas particulièrement à atteindre l'éveil ou à faire l'expérience de la tranquillité ; nous cherchons à ne plus nous raconter des histoires.

5. Repose dans la nature de l'alaya, l'essence

Ce slogan nous dit que la méditation assise, pratiquée avec une compréhension du bodhichitta ultime, permet de court-circuiter réellement les sept types de conscience pour reposer enfin dans la huitième, l'alaya. Les six premières consciences sont reliées aux perceptions sensorielles :

- 1) conscience visuelle ;
- 2) conscience auditive ;
- 3) conscience olfactive ;
- 4) conscience gustative ;
- 5) conscience tactile ;
- 6) conscience mentale ou principe coordinateur fondamental qui organise les cinq autres consciences¹¹.

¹¹ Les désignations traditionnelles de ces consciences sont : conscience de

Le septième type de conscience (7) est l'esprit-problème ; c'est une espèce de conglomérat qui injecte de l'énergie dans tout ça. En tibétain, elle se dit *nyön-yi*, *nyön* étant une abréviation de *nyönmong* [sanskrit *klesha*], qui veut dire littéralement « embêtement », « souillure », « névrose », et *yi* signifiant « esprit ».

Reposer son esprit dans l'alaya fondamental équivaut à s'affranchir de ces sept aspects de l'esprit et à reposer dans la simplicité, dans un aspect de l'esprit qui est clair et ne fait pas de discrimination. On commence à sentir que les formes, les odeurs, les sons et tout le reste sont une production du quartier général, qu'ils ont été mis au point par l'état-major. On les reconnaît, puis on retourne au quartier général, où ces productions ont commencé à se manifester. On repose simplement dans l'inutilité de ces productions.

Il existe donc une espèce de lieu de repos ; on pourrait en fait dire que c'est une forme primitive de shamatha. Il y a un point de départ ou de retour. Vous pouvez, par exemple, me regarder et pendant que vous me regardez, vous pouvez aussi vous observer vous-même. Mais si vous poussez votre observation au-delà de vous-même, vous découvrirez qu'un certain type de radar est déjà en place. Il s'agit donc de reposer dans l'alaya, au sein du radar, de reposer au lieu même d'où émanent les ordres et l'information.

Cette logique, ou ce processus, suppose que l'on a déjà une certaine confiance en soi au départ. On est déjà

l'œil, conscience de l'oreille, conscience du nez, conscience de la langue, conscience du corps et conscience du mental.

parvenu à se détendre avec soi-même dans une certaine mesure. C'est cela, le message du bodhichitta ultime : on n'a pas besoin de toujours s'évader de soi-même en essayant de trouver quelque chose à l'extérieur. On peut tout simplement rentrer chez soi et se détendre. On peut revenir à la douceur du foyer.

On essaie donc de bien se traiter, mais sans s'en tenir à une logique préconçue ou à une quelconque idée fixe conceptuelle, y compris les pensées discursives. Reposer dans la nature de l'alaya signifie aller au-delà des six consciences sensorielles et même au-delà de la septième conscience, le processus discursif profond qui engendre les six autres consciences. Le principe primordial de l'alaya les contourne toutes. Même dans une situation ordinaire, si l'on arrive à tout retracer jusqu'aux origines, on découvrira un certain palier de repos primitif. Et il est possible de reposer dans cette existence primitive et fondamentale, ce niveau existentiel.

À partir du principe de l'alaya fondamental, nous passons ensuite à l'*alaya-vijñana* ou conscience de l'alaya, où les distinctions sont déjà présentes. Il se crée dès lors une séparation entre ceci et cela, entre un individu et un autre, entre un objet et un autre. C'est la notion de conscience ; on pourrait même parler de conscience de soi¹², au sens de savoir qui est de notre bord et qui est du bord opposé, pour ainsi dire. Le principe de l'alaya primordial n'a aucun parti pris, c'est pourquoi on l'appelle « vertu naturelle ». Il est neutre. Il n'est ni masculin ni féminin; par conséquent,

¹² À la différence de l'expression française « conscience de soi », l'anglais *self-consciousness* est connoté négativement et désigne une attitude forcée, gênée, empruntée ou peu naturelle. [N.D.T.]

il n'est ni d'un bord ni de l'autre, et n'implique aucune séduction. Par contre, la *conscience* de l'alaya a déjà un parti pris. Elle est soit masculine, soit féminine, parce qu'elle suppose le concept de séduction.

L'éveil primordial, ou *sugatagarbha*, se trouve au-delà de l'alaya, tout en allant dans le même sens que l'alaya. Il est antérieur à l'état d'alaya, mais il l'englobe. L'alaya possède la bonté fondamentale, c'est vrai, mais celle du sugatagarbha est plus grande. Il est éveil en soi. Dans cette optique, même l'alaya primordial peut être vu comme une forme de conscience. Bien qu'il ne soit pas officiellement au rang des consciences, il est déjà une espèce de vigilance ; il est peut-être même une forme d'esprit samsarique. Par contre, le sugatagarbha est antérieur à cela. Il est indestructible; c'est l'ancêtre de l'alaya, son progéniteur.

Le processus de la perception, notamment celui du premier instant de perception d'un objet des sens, est une conjonction de plusieurs éléments. Il y a les mécanismes concrets qui appréhendent des objets, qui sont des organes physiques tels que les yeux, les oreilles, etc. Ensuite, il y a les facultés mentales qui se servent de ces instruments pour réfléchir sur certains objets. Et, si l'on va plus loin, il y a une intentionnalité, une fascination ou curiosité qui cherche à savoir comment établir une relation avec les objets en question. En reculant encore plus, le plus loin possible, on verra qu'il existe une expérience fondamentale qui sous-tend tout cela; c'est ce qu'on appelle le principe de l'alaya.

Selon ce texte sur le lojong, cette expérience porte le nom de *bonté fondamentale*. Le présent slogan renvoie donc à une expérience, et non seulement au processus

mécanique et structurel de la projection. Ce processus est analogue à un projecteur de cinéma. Il y a l'écran, le monde phénoménal. Puis on se projette soi-même sur le monde phénoménal. Finalement, il y a le film, qui est l'inconstance de l'esprit, qui change de cadrage sans arrêt. Cela donne un objet en mouvement projeté sur l'écran. L'objet en mouvement est produit mécaniquement par les divers mécanismes du projecteur, avec ses nombreux engrenages qui guident la pellicule et ses dispositifs qui assurent la continuité de la projection. C'est tout à fait analogue aux organes des sens. On regarde et on écoute ; donc, quand on écoute, on regarde. On relie les choses entre elles au moyen du temps, même si celles-ci changent sans cesse d'un instant à l'autre. Derrière tout cela se trouve l'ampoule, dont la lumière projette les images sur l'écran. Cette ampoule est la cause de tout. Par conséquent, reposer dans la nature de l'alaya revient à reposer dans la nature de cette ampoule, qui se trouve au cœur de la mécanique du projecteur de cinéma. Comme l'ampoule, l'alaya est brillant et lumineux. L'ampoule demeure imperturbable face aux fluctuations de l'appareil. Elle ne s'inquiète pas de savoir si l'écran est en bon état ou si la projection de l'image s'effectue correctement.

La pratique du bodhichitta ultime qu'on fait pendant la méditation assise consiste très concrètement à reposer dans la nature de l'alaya. C'est sur ce plan que l'on fait l'expérience du bodhichitta ultime. Il consiste simplement à se rendre compte qu'il n'est pas possible de considérer les phénomènes comme étant solides, mais qu'ils sont en eux-mêmes lumineux. Pour revenir à l'analogie du projecteur, il faut travailler sur l'ampoule : on la sort du projecteur, mais sans faire de singeries, et on la visse dans

une bonne vieille douille, puis on l'examine. C'est cela, l'alaya qui se libère de lui-même.

Cette matière peut paraître un peu déroutante, mais le présent livre est en fait un manuel pour le pratiquant ordinaire. Il ne s'agit pas de croire dans l'alaya, ni de la cultiver, mais de s'en servir comme tremplin. Il serait dangereux de le cultiver comme une fin en soi. Dans ce cas-ci, elle est simplement un autre barreau de l'échelle. Nous parlons de l'alaya en des termes très simples ; ce n'est rien d'autre qu'un esprit dégagé, un esprit dégagé primordial. Il est simplicité et clarté et absence de pensée discursive, le degré zéro de l'alaya. Il est possible qu'il ne soit pas entièrement libre de toutes les consciences, y compris la huitième, mais il est l'alaya des possibilités primordiales.

Dans l'ensemble, il est important de comprendre qu'on n'essaie pas de saisir la nature-de-bouddha, du moins pas pour l'instant. Reposer dans l'alaya est une consigne qui est donnée à ceux qui en sont au tout début. Un grand nombre d'entre nous avons des difficultés à savoir si nous méditons ou pas. Nous nous débattons beaucoup à cause de cela. C'est pourquoi ici nous nous proposons de travailler les prémisses fondamentales. Il s'agit de ralentir. Pour la première fois, nous apprenons à ralentir.

6. Dans l'expérience postméditative deviens enfant de l'illusion

Être enfant de l'illusion veut dire que, dans l'expérience de la postméditation, on a l'impression que tout se produit parce qu'on crée des perceptions fondamentales à partir

d'idées préconçues. Si l'on arrive à défricher tout cela et à y injecter de l'intelligence fondamentale, c'est-à-dire à en prendre conscience, on commence à voir que les jeux ne sont même pas très grands, car ils sont illusoire. Mais pour s'en rendre compte, il faut pratiquer longtemps, en combinant l'attention et la prise de conscience. Nous parlons ici de la méditation en action, en fait, ou de la discipline de la postméditation.

Illusion ne signifie ni brouillard, ni confusion, ni mirage. Être enfant de l'illusion exige qu'on prolonge dans la postméditation ce qu'on a pu expérimenter dans la pratique de la méditation assise (c'est-à-dire reposer dans la nature de l'alaya).

Pour reprendre l'analogie du projecteur, pendant la postméditation on enlève l'ampoule. On n'a alors peut-être plus d'écran ni de pellicule, mais on met l'ampoule dans une lampe de poche et on la porte avec soi tout le temps.

Après une période de méditation assise, on s'aperçoit qu'on n'est pas obligé de solidifier les phénomènes. Au contraire, on peut étendre sa pratique et cultiver une prise de conscience soutenue. Si les choses se font lourdes et solides, on les éclaire alors d'une étincelle d'attention et de conscience en éveil. Ainsi, petit à petit, on finit par se rendre compte que tout est souple et malléable. On change d'attitude : le monde des phénomènes n'est pas mauvais ; « ils » ne cherchent plus à nous attaquer, nous détruire ou nous tuer. Les choses se laissent travailler, ce qui est une grande source de soulagement.

C'est comme nager: on nage allègrement dans le monde des phénomènes. On ne se contente pas de flotter, car il faut nager, se servir de ses extrémités. L'action des

extrémités est le mouvement fondamental de l'attention et de la conscience en éveil. C'est comme un éclair, une lueur instantanée qui éclaire les choses. Dans la postméditation, on nage donc constamment. Et pendant la méditation, il suffit de s'asseoir et de reposer dans la nature de l'alaya, très simplement. Voilà donc comment cultiver le bodhichitta ultime. C'est tout à fait simple et ordinaire. Et il est réellement possible de le faire ; c'est là l'essentiel.

Ça n'a rien d'abstrait ; il suffit de regarder les phénomènes et de voir qu'ils ressemblent à une cellule matelassée, si l'on veut. C'est cela l'illusion : des murs capitonnés partout. Pendant qu'on prend le thé, ou qu'on fait autre chose, on a l'impression d'être sur le point de se heurter sur un objet coupant. C'est alors qu'on découvre que les choses rebondissent. Les contrastes sont beaucoup moins forts ; tout entre dans la pratique de l'attention et de la prise de conscience. Tout rebondit, comme la balle dans un jeu vidéo de ping-pong. Quand la balle revient vers nous, il se peut que nous oublions d'être un enfant de l'illusion et que nous la relançons ; mais alors elle revient une deuxième fois avec un bip et nous redevenons enfant de l'illusion. C'est l'idée de « première pensée, meilleure pensée ».

En regardant les choses, nous constatons qu'elles sont souples et qu'elles rebondissent vers nous tout le temps. Cela n'a rien de particulièrement intellectuel.

Dans ce slogan, il s'agit d'apprendre à nourrir le bodhichitta ultime par l'attention et la prise de conscience. Nous devons apprendre à faire réellement l'expérience du fait que les choses demeurent malléables dans la postméditation, qu'il y a de la place, plein de place. Dans le

fond, devenir enfant de l'illusion signifie ne pas faire de claustrophobie. Après la méditation assise, on pourrait se dire : « Quelle barbe ! Maintenant il faut que je fasse les pratiques de postméditation ». Mais il n'est pas nécessaire de se sentir enfermé ; au contraire, on peut sentir qu'on est enfant de l'illusion, qu'on danse partout et qu'on émet des clics et des bips sans arrêt. Cela apporte beaucoup de fraîcheur et de simplicité, et c'est extrêmement efficace. Essentiellement, il s'agit de se traiter mieux. Si l'on souhaite prendre des vacances par rapport à la pratique, on peut le faire et quand même demeurer enfant de l'illusion, car les choses continuent à faire bip tout autour, sans arrêt, très simplement. C'est très lucide, au point d'être presque étrange.

Être enfant de l'illusion est une chose très simple. C'est être prêt à percevoir la simplicité du jeu des phénomènes et à se servir de cette simplicité dans la pratique de l'attention et de la prise de conscience. « Enfant de l'illusion » est une expression très forte. Songez-y. Essayez de le devenir. Les occasions ne manquent pas.

LES SLOGANS DU BODHICHITTA RELATIF

7. Pratique alternativement le donner et le recevoir - L'un et l'autre doivent chevaucher le souffle

Il existe un exercice de première importance sur la voie du bodhisattva, appelé donner-et-recevoir, *tonglen* en tibétain. *Tong* signifie « envoyer » ou « lâcher », et *len*, « recevoir » ou « accepter ». L'expression *tonglen* est extrêmement importante et nous devrions nous en souvenir. Le *tonglen* est la méthode principale pour cultiver le bodhichitta relatif.

Le slogan dit que « l'un et l'autre doivent chevaucher le souffle ». Nous utilisons toujours le souffle comme point d'appui pour la technique, parce qu'il est constant et très naturel. C'est pourquoi nous l'utilisons ici, comme nous l'avons fait pour la discipline du shamatha.

La pratique du *tonglen* est très simple ; en réalité, c'est une forme de méditation assise. Dans le *tonglen*, on fait don de son bonheur, de ses plaisirs, de tout ce qui est agréable. Tout cela sort avec l'expiration. Puis, avec l'inspiration, on aspire toutes les rancunes, tous les problèmes, tout ce qui est désagréable. L'essentiel est de se débarrasser complètement de la territorialité.

Le *tonglen*, je le répète, est une pratique on ne peut plus simple. Inutile de vouloir mettre d'abord de l'ordre dans

les définitions doctrinales du bien et du mal : on expire tout bêtement tout ce qui peut nous sembler bon et on attire vers soi tout ce qui peut nous sembler mauvais. Au début, je dirais que c'est surtout *l'idée* du bien et du mal qu'on travaille, mais, avec le temps, tout cela devient plus concret. Évidemment, après trois jours de tonglen, il ne faudra pas s'attendre à recevoir une lettre cordiale et gentille de sa grand-mère, avec qui on s'est querellé il y a cinq ans. Il est très peu probable qu'elle écrive. N'empêche, l'exercice du donner-et-recevoir produira sûrement de bons effets, de façon toute naturelle. Je dirais que cela dépend de votre attitude générale et de votre sens de la discipline.

Il se peut que l'idée d'inhaler ce poison susceptible de nous tuer, puis d'expirer le peu de bonté que nous possédons, nous rende parfois terriblement mal à l'aise. Cela semble aller à rencontre de toute logique. Cependant, une fois qu'on prend le tour, on se rend compte qu'on possède encore plus de bonté, et aussi qu'il y a davantage de choses à inhaler, si bien que le processus atteint un certain degré d'équilibre. Cela se produit toujours, mais il faut un long entraînement. Le donner et le recevoir dépendent l'un de l'autre. Plus on inspire vers soi de la négativité, avec un esprit d'ouverture et de compassion, et plus on a de la bonté à expirer. On n'a donc rien à perdre. C'est un seul et même processus.

Dans le tonglen, on aspire à prendre en charge la souffrance des autres créatures. Je ne plaisante pas : il faut vraiment être disposé à la prendre en charge. De cette façon, les effets seront réels, aussi bien sur le pratiquant que sur les autres êtres. Ça me rappelle l'histoire de ce grand maître kadampa qui, en pratiquant le tonglen, était

parvenu à assumer vraiment la douleur d'un autre. Un jour, alors que des gens lapident un chien, c'est le maître lui-même qui subit les blessures. La même chose pourrait nous arriver. Cependant, il ne faut pas croire que le tonglen serait une espèce d'antidote. Il ne s'agit pas de faire la pratique et d'en attendre les effets, mais de la faire et de laisser tomber, quel que soit le résultat. Quand ça marche, on expire la situation, et quand ça ne marche pas, on l'inspire ; de cette façon, on ne possède plus rien. C'est de cela qu'il s'agit.

Normalement, on voudrait se cramponner à sa bonté. On voudrait ériger une clôture autour de soi et placer tout ce qui est mauvais de l'autre côté, les étrangers, les voisins, etc. On ne veut pas les laisser entrer. On ne veut même pas que le voisin promène son chien sur notre propriété, car il pourrait faire des dégâts sur la pelouse. En fait, dans la vie samsarique ordinaire, on refuse complètement le donner-et-recevoir. On essaie par tous les moyens de garder pour soi les petites situations agréables qu'on a créées. On voudrait les sceller sous vide, comme des fruits en conserve, complètement stériles et pures. On s'y cramponne au maximum, en regardant tout ce qui se passe à l'extérieur de ce territoire d'un œil torve. On refuse d'attraper la grippe ou la diarrhée qui font des ravages dans le voisinage. On se protège le plus possible, tout le temps, en refoulant ce qui pourrait entrer. Et si on manque de fonds pour se bâtir un château fort ou construire une muraille autour de soi, on mise alors sur la porte de l'appartement dont on renouvelle sans arrêt la serrure de sécurité. C'est pareil à l'hôtel : la direction vous demande de toujours mettre le verrou et de ne jamais admettre qui que ce soit sans d'abord lui demander de

s'identifier. C'est inscrit sur le petit carton affiché derrière la porte de la chambre, qui explique tout en long et en large. C'est fou, non ?

La voie du mahayana a essentiellement pour but de démontrer la futilité de cette autodéfense incessante. On peut se permettre de s'ouvrir un tant soit peu, et même de s'ouvrir beaucoup. Dans le fond, le donner-et-recevoir est presque une répétition générale : on répète la non-passion, on apprend à dépasser la territorialité. Pour surmonter la territorialité, il faut sortir avec l'expiration, il faut donner et offrir, puis ramener avec l'inspiration le plus possible la souffrance et la détresse d'autrui. On voudrait devenir l'objet de cette douleur et de cette détresse. On voudrait l'expérimenter pleinement, à fond.

On apprend à mettre les autres avant soi-même au moyen d'une discipline très précise appelée tonglen. Mais comment le faire dans la vie quotidienne ? Faut-il se jeter sur le premier passant et lui dire : « Voilà, prenez mes bonbons et donnez-moi le Kleenex dans votre poche » ? Bien sûr, nous pouvons le faire si le cœur nous en dit, et si nous sommes suffisamment habiles nous y parviendrons sans offenser personne. Mais cela n'en demeure pas moins une façon très primitive de faire des expériences sur le dos des autres. Ce que nous faisons ici est différent. Notre façon à nous de mettre les autres avant nous-même est de synchroniser le lâcher-prise et le recevoir avec la respiration. Dans un premier temps, on pratique le donner-et-recevoir de façon mentale ou psychologique, très, très lentement. Puis, à la fin, on accède à la possibilité de la faire *réellement*. D'après les textes sacrés, on peut même pratiquer le tonglen en prenant un fruit d'une main et en le donnant à l'autre.

Il existe sans doute de nombreux obstacles à la pratique du tonglen, surtout dans une société industrielle moderne. Alors, faisons-le progressivement, petit à petit; cela nous fera grandir et devenir des adultes suprêmes. L'essentiel est de cultiver l'attitude psychologique qui permet de se mettre à la place de l'autre : cesser d'être Jean Dupont et devenir Pierre Durand. Peut-être sommes-nous très orgueilleux et réticents, mais nous pouvons quand même faire un premier pas. Il est évident qu'au début le tonglen ressemble davantage à un état psychologique qu'à tout autre chose. D'ailleurs, si tout le monde se mettait à faire cadeau de ses biens, ce serait le chaos le plus total. Cependant, si nous cultivons cette disposition à nous départir des objets les plus prisés et à les offrir aux autres, nous contribuerons d'ores et déjà à la création d'une bonne réalité.

Alors, concrètement, comment pratique-t-on le tonglen ? Nous devons d'abord penser à nos parents, à nos amis et à toute personne qui a sacrifié sa vie pour nous. Bien souvent, nous ne leur avons jamais même dit merci. Il est très important d'y penser, non pas pour nous sentir coupables, mais pour nous rendre compte à quel point nous avons pu être mesquins. Nous avons toujours dit « je veux », et ils ont tant fait pour nous, sans jamais se plaindre.

Je suis persuadé qu'avec un petit effort de mémoire, chacun d'entre nous pourra se rappeler les nombreuses fois où il a été méchant envers ses parents ou ses amis, ceux qui l'ont soutenu. Ils se sont donnés entièrement et nous ne leur avons même pas dit merci, ne serait-ce que par écrit. Il est important de penser à ces personnes qui ont fait preuve de tant d'amour pour nous qu'elles n'ont

même pas cherché à être payées de retour. Et elles sont nombreuses. Dans la vie de chacun d'entre nous, il arrive parfois que quelqu'un apparaisse de nulle part et se donne du mal pour nous aider : il fait tout pour nous, il nous sert, il se dévoue, puis il repart sans laisser d'adresse ni de numéro de téléphone. Il y a toujours eu des gens qui se sont sacrifiés pour nous. Nous devrions songer à ces occasions et les intégrer dans notre pratique du tonglen. Quand l'air quitte nos poumons, nous leur donnons ce que nous avons de mieux à leur offrir afin de les récompenser de leur gentillesse. Pour promouvoir la bonté dans le monde, on donne tout ce qu'il y a de bon, le meilleur qu'on a, et on aspire vers soi les problèmes des autres, leur misère, leurs tourments. On les soulage de leur douleur.

Voilà, essentiellement, la pratique du bodhichitta relatif. Elle est fortement axée sur l'action : on donne le plus possible, on s'étend le plus possible. On peut s'étendre beaucoup parce qu'on possède un trésor inépuisable : la bonté fondamentale. Par conséquent, on n'a absolument rien à perdre et on est encore plus en mesure de recevoir. On peut devenir amortisseur de la douleur d'autrui, tout le temps. C'est une pratique très émouvante. Plus on donne ce qu'on a de mieux, plus on est capable de recevoir le pire des autres. N'est-ce pas extraordinaire ?

Je dirais que le tonglen est une des meilleures méthodes pour résoudre les problèmes écologiques ou de pollution. Puisque toutes les choses sont reliées entre elles, le tonglen est un excellent moyen de résoudre les problèmes posés par la pollution ; en fait, c'est le seul moyen. Il est fort probable qu'un de ses effets physiques sera de purifier l'air des grandes villes, peut-être même du monde entier.

C'est une possibilité on ne peut plus merveilleuse.

Cependant, il ne faut pas considérer le donner-et-recevoir comme une preuve de valeur personnelle. Ce n'est pas parce qu'on fait du tonglen qu'on est plus malin que les autres. Il faudrait envisager le donner-et-recevoir comme un échange naturel, quelque chose qui se produit tout simplement. Peut-être a-t-on des difficultés à absorber la pollution, à aspirer le mal, mais on devrait quand même le faire, sincèrement, jusqu'au bout. On doit sentir que les poumons s'emplissent d'un air vicié, qu'on a réellement réussi à dépolluer le monde en absorbant toutes ses impuretés. Puis cela bascule dans l'autre sens et, avec l'expiration, on constate qu'on possède encore un prodigieux trésor de bon air qu'on peut continuer à exhaler à cœur joie.

Dans un premier temps, nous pensons à notre mère ou à nos parents, à des personnes que nous aimons beaucoup, auxquelles nous sommes très attachés. L'exemple type est notre mère, qui nous a allaités, qui nous a soignés, qui s'est occupée de nous et nous a aidés à devenir relativement adultes ; elle nous a tellement donné d'affection et de douceur que nous pensons d'abord à elle. Cependant, l'analogie de la mère n'est pas la seule voie possible. Nous pouvons songer à n'importe quelle figure maternelle qui a manifesté de la douceur, de la bonté et de la patience envers nous. Il existe certainement quelqu'un dans notre vie qui s'est montré bon et gentil envers nous, qui nous a communiqué sa bonté ; si ce n'était pas le cas, ça pourrait créer des problèmes, puisqu'on se mettrait à en vouloir au monde. Cependant, même dans ce cas-ci, il y a une solution : inspirer cette haine et cette rancune à l'égard du monde. Si nous n'avons pas eu de bons parents,

une mère douce ou une personne aimable qui nous a traités avec bienveillance et qui inspire cette même attitude en nous, nous pouvons au moins songer à nous-mêmes.

Quand on commence à faire la pratique du tonglen, on pense à la bonté qu'on peut communiquer, à ce qu'on peut donner aux autres. On a beaucoup de bonnes choses à donner, à envoyer aux autres. On a beaucoup de bonté, beaucoup de bon sens et de santé. Tout cela surgit directement de l'attitude éveillée primordiale, qui est vivante, forte et puissante. Par conséquent, ce qu'on donne n'est plus imaginaire ni forcé ; on a réellement quelque chose de bon à donner. Et, en retour, on peut prendre sur soi quelque chose de douloureux et de négatif. On peut assumer la souffrance des autres puisqu'on a la santé et l'éveil primordial, qui peuvent certainement absorber tout ce qui vient vers eux. On peut laisser entrer plus de souffrance parce qu'on a beaucoup plus à donner.

L'attitude chaleureuse est une dimension essentielle du tonglen, qu'on pourrait, d'ailleurs, aussi appeler pratique de maitri, en sanskrit *maitribhavana*. *Maitri* signifie « attitude amicale, chaleureuse, empathique » et *bhavana*, « méditation, pratique ».

Dans le tonglen, ou *maitribhavana*, on expire la douceur, la bienveillance et toute forme de plaisir, y compris le plaisir de manger du gâteau au chocolat ou de boire de l'eau fraîche ou de se réchauffer près du foyer. Tout ce qu'il y a de bon en nous, tout ce qui nous procure une sensation de bien-être, nous le rendons aux autres. Tout le monde se sent bien de temps en temps, même si cela ne dure qu'une minute ou qu'une seconde. Ensuite, on

aspire vers soi le contraire de cette situation, tout ce qui est mauvais et terrible, grossier et odieux. On essaie d'inhaler tout cela.

J'aimerais m'exprimer sans détours et vous dire qu'il est très important de prendre la pratique du tonglen au sérieux. Je doute qu'elle vous fasse disjoncter. L'essentiel est de la pratiquer correctement et consciencieusement. Vous devriez d'ailleurs vous réjouir, car vous êtes en position de faire quelque chose auquel la plupart des êtres humains ne songent jamais. La plupart des gens essaient toujours de se décharger du mal sur les autres et de centraliser en eux le bien ; c'est ça le problème. C'est, depuis toujours, le drame de la société et du monde entier. Mais maintenant que vous êtes sur la voie du mahayana, la logique se trouve inversée.

C'est formidable, extraordinaire ! Vous avez accès en direct à l'intimité du Bouddha, à l'esprit du Bouddha à son meilleur - en exclusivité, pour ainsi dire. Pensez-y. Cette pratique sera extrêmement utile pour chacun d'entre vous, alors prenez-la au sérieux.

La pratique du tonglen n'est pas que pur entraînement de l'esprit. Il est possible que ce que nous faisons soit réel ! Lorsque nous pratiquons, suivons les règles au pied de la lettre : en expirant, expirons réellement le bien, et en inspirant, inspirons réellement le mal. On ne peut pas faire semblant.

Commençons par ce qu'il y a de plus immédiat : ceci. Ceci, tout simplement. Nous devrions sentir que tout a du jeu ; rien n'est réellement attaché à nous, rien n'est réellement ancré, tout est détachable. Quand nous lâchons prise, c'est parti. Et quand les choses reviennent vers nous,

elles n'ont pas de point d'attache non plus, vues de l'extérieur. Elles viennent vers nous et nous allons vers elles. En fait, c'est une expérience assez stimulante, car on se sent entouré d'un espace immense.

Lâcher prise est comme couper la corde d'un cerf-volant. Même sans corde, le cerf-volant reviendra, comme un parachute qui nous tombe dessus. Nous avons une impression de fluidité qui permet aux choses de circuler merveilleusement. Il n'y a aucune magouille, aucune intrigue souterraine. Nous n'avons plus l'impression que quelqu'un tire les fils dans les coulisses, car tout circule très librement. C'est merveilleux, et c'est possible : nous avons le pouvoir d'y parvenir. C'est précisément ce que nous voulons dire quand nous parlons d'être vrais. Nous pouvons être effrontément bons dans le donner et aussi dans le recevoir. Voilà qui ne manque pas de piquant !

Dans la pratique du tonglen, l'attention au souffle dépourvu de contenu est remplacée par une attention au souffle plein de contenu. Le contenu, ce sont les pensées discursives ou émotionnelles, dont les points de référence sont désormais la douleur et le plaisir d'autrui. Nous sommes vraiment censés nous démener pour les autres, les aider. Si quelqu'un saigne devant nous, ne restons pas plantés là, les pansements dans la main ; courons vers lui et soignons ses blessures, pour l'amour du ciel ! N'hésitons pas, faisons-le. Puis revenons nous asseoir et attendons de voir qui d'autre pourrait avoir besoin de pansements. C'est simple comme bonjour, comme les premiers soins.

Les gens ont besoin d'aide. Nous devons donc nous réveiller davantage. Il ne faudrait surtout pas croire qu'il s'agit d'un nouveau rêve éveillé ou de quelque chose

d'abstrait. On doit pratiquer le tonglen de façon tout à fait fidèle et ordinaire. Expiration, inspiration. C'est tout bête et très simple. Cela n'a rien de discursif, à moins qu'on ne soit possédé par un démon, le fantôme de Jules César ou quelque chose du genre. On pratique de façon simple, honnête et disciplinée. Quand l'expiration sort, on offre à *cela*, et quand l'inspiration entre, on prend pour *ceci*. *Cela, ceci, cela, ceci* : on expire le bien et on inspire le mal, avec simplicité et précision.

On ne pratique pas le tonglen pour obtenir un résultat. On le fait, puis on laisse tomber. On ne cherche pas de résultats. Que cela marche ou non, on le fait, puis on laisse tomber, on le fait encore et on laisse tomber encore. Quand ça ne marche pas, on le prend sur soi et quand ça marche, on l'offre aux autres. En fin de compte, on ne possède rien. C'est à ça que ça revient. Quand les choses fonctionnent comme il faut, on en fait cadeau, quand elles tournent au vinaigre, on l'assume.

L'approche du tonglen n'est pas particulièrement subtile. Elle n'est pas philosophique, ni même psychologique. Elle est simple au point d'être simpliste. En fait, c'est une pratique très primitive, la plus primitive de toutes les pratiques bouddhiques. Si l'on pense au bouddhisme et à sa profonde sagesse, à sa philosophie raffinée et à ses techniques perfectionnées, il est étonnant qu'on ait pu inventer une telle pratique, une pratique aussi simple et primitive. Mais nous la faisons et elle marche. Elle semble avoir donné de bons résultats pendant plusieurs siècles, des siècles qui ont produit de nombreux bodhisattvas, y compris le Bouddha lui-même.

Alors concentrons-nous sur la technique, peu importe

qu'il y ait ou non de la discursivité. Quand nous sortons, sortons ; et quand nous entrons, entrons. Si nous avons chaud, ayons chaud ; et si nous avons froid, ayons froid. Tranchons dans le vif et soyons très précis ; soyons tout à fait exacts et très simples. Ne nous efforçons surtout pas de faire de cette pratique un système psychologisant ou une doctrine révolutionnaire de travail social abstrait et imaginaire. Faisons-la correctement.

Pour commencer, il faut être honnête - c'est là un point crucial - et suivre les instructions au pied de la lettre. Des générations entières de pratiquants ont perfectionné la technique ; elle a fait ses preuves. On peut donc se permettre de la suivre naïvement, sans multiplier les recherches à n'en plus finir. Au contraire, on peut la pratiquer fidèlement pendant un moment, sans rien y changer. Peut-être verra-t-on alors l'effet qu'elle produit, et on pourra continuer à partir de là. On découvrira peut-être du même coup qu'elle peut nous mener à l'éveil.

En fait, le donner-et-recevoir ressemble au service militaire. Les soldats apprennent à planter leur baïonnette dans un sac de sable, comme si c'était l'ennemi, en poussant des hurlements. Ils enfoncent leur baïonnette dans le sac de sable [le Vidyadhara fait un geste avec son éventail]. Nombre de soldats ont des difficultés quand ils se retrouvent en pleine nature, car ils ont grandi dans des villes et n'ont jamais appris à se débrouiller dans la neige ou la chaleur de l'été. Ils ne savent pas traverser une rivière à gué, faire sécher leurs vêtements à l'air libre, ni vivre avec la saleté tout en gardant une certaine hygiène corporelle, si bien qu'ils ont absolument besoin d'un entraînement sur le terrain. De façon analogue, les guerriers qui suivent la voie du bodhisattva doivent subir

ce même type d'entraînement.

Si le fait d'être vrais nous fait mal, c'est bon, car c'est alors que nous pourrions réellement nous échanger contre autrui. Notre travail sera devenu tellement authentique et honnête que nous aurons envie de le partager avec d'autres. Il ne s'agit pas tant de leur donner simplement notre plaisir et d'assumer leur douleur. Il y a quelque chose de plus : nous voulons leur offrir notre authenticité et absorber leur hypocrisie. C'est bien plus que le simple troc plaisir-douleur. C'est la manière la plus noble de nous échanger pour autrui, et c'est quelque chose dont le monde a réellement besoin, de façon urgente, très urgente. Échanger le plaisir contre la douleur est relativement simple et facile. Prenons un exemple : le voisin d'en face fait couler l'eau pour son bain, mais lorsqu'il met le pied dedans, elle est froide. On pourrait alors lui dire : « Venez prendre un bain chaud chez moi. Moi j'irai chez vous prendre un bain froid. » C'est déjà très beau et personne n'a rien contre, mais c'est bien plus intéressant de plonger chacun dans l'hypocrisie de l'autre. C'est cela que nous essayons de faire.

Nous devons partager notre authenticité avec d'autres, et nous devons en même temps nous en détacher. Il ne faudrait pas considérer l'authenticité comme notre seul et unique bijou de famille et nous y accrocher. Nous devons la donner à quelqu'un. Ce faisant, nous ne la perdons pas réellement, car prendre en charge la fausseté des autres nous oblige à travailler sur notre propre authenticité. S'échanger contre l'autre est donc plus complexe qu'on pourrait croire. Cela va chercher bien plus loin que le simple échange d'un bain chaud contre un bain froid.

Si on persévère, on découvre un sentiment de joie. On s'aperçoit que ce qu'on fait est extrêmement utile et pratique et réellement merveilleux. Non seulement apprend-on à ne pas être égoïste, au sens habituel du terme, mais on apprend aussi au monde à surmonter l'hypocrisie, qui devient de plus en plus dense au fur et à mesure que les sociétés se compliquent et s'enfoncent dans l'âge des ténèbres, pour ainsi dire.

Le donner-et-recevoir est un prolongement de la discipline du shamatha. Quand on fait du shamatha, on ne s'attarde pas sur quoi que ce soit, on se fait adoucir par le mouvement. On n'essaie pas de maintenir son esprit fixe et complètement stable, mais on utilise les fluctuations mêmes du processus mental pour suivre l'expiration et observer les pensées subconscientes. On cultive le bodhichitta exactement de la même façon que le shamatha, sauf que dans ce cas-ci la pratique est beaucoup plus nette ; au lieu de travailler uniquement sur les pensées subconscientes ou discursives, on porte son regard plus loin, sur le *contenu* des pensées : la colère, le désir, la stupidité. On va donc un peu plus loin que dans la technique du shamatha, de manière à inclure le contenu des pensées.

Depuis longtemps, on a voulu infliger de la douleur aux autres et accumuler du plaisir. C'est le problème classique. Maintenant, on inverse la vapeur pour voir ce qui se passe. Au lieu de faire du mal aux autres, on absorbe leur douleur ; au lieu de sucer leur plaisir, on leur donne le sien. Cela fait une éternité qu'on est aux prises avec ses habitudes samsariques, et maintenant on va tenter d'inverser un peu la logique du samsara pour voir ce qui se passe. En règle générale, on devient quelqu'un de doux. Au lieu de devenir

démoniaque, on s'assouplit. On a été tellement intransigeant depuis toujours, voyez-vous, que, pour se transformer en quelqu'un de raisonnable, il faut maintenant exagérer un tout petit peu. Du coup, on découvre comment être quelqu'un d'intègre. C'est cela qu'on appelle le bodhichitta relatif. À ce stade, il est important de vivre ce type d'expérience et de bien comprendre le côté intransigeant de son caractère.

Le tonglen a également une importance considérable dans le vajrayana, et les pratiquants du vajrayana doivent prêter attention à cette technique et la pratiquer avec soin. Sans le tonglen, impossible de pratiquer les disciplines vajrayana d'*utpattikrama* (stade de la création) et du *sampannakrama* (stade de l'achèvement). Le méditant se transforme en une déité sans cœur, une divinité de papier mâché¹³.

On raconte une histoire au sujet de deux maîtres vajrayana qui échangeaient des impressions sur leurs étudiants. L'un dit : « Mes étudiants peuvent accomplir des miracles, mais après, pour une raison quelconque, on dirait qu'ils se découragent. Ils redeviennent des gens comme les autres. » Et l'autre de répondre: « C'est curieux, les miens ne peuvent pas accomplir de miracles, mais ils gardent toujours une attitude saine. » Les deux maîtres font le tour de la question, jusque dans les moindres détails, et finalement, quelqu'un lance : « Et si on les faisait tous pratiquer le tonglen ? » Les deux maîtres éclatent de rire : « Voilà ! Ça doit être ça ! » Il est

¹³ Dans la pratique du vajrayana, l'étudiant s'identifie avec différents styles d'énergie éveillée en se visualisant sous les traits d'une déité. Ces visualisations surgissent de la vacuité et s'y résorbent.

extrêmement important d'avoir une prise solide sur la réalité ; comme ça, le jour où l'on fera des pratiques vajrayana, on ne se contentera pas de se déguiser en divinité, en mettant un masque et un costume.

Même dans la pratique du hinayana, on pourrait se limiter à enfiler l'habit monacal, à se raser le crâne et tout le reste. Mais sans la pratique du tonglen, aussi bien le hinayana que le vajrayana deviennent des cadavres de lion¹⁴. Selon le Bouddha, ses enseignements ne pourront jamais être détruits de l'extérieur, mais seulement par des adeptes qui ne pratiqueraient pas le vrai dharma. Dans cette prophétie, le Bouddha faisait allusion concrètement à la voie du bodhisattva. C'est la tradition et la discipline du mahayana qui maintiennent la cohésion du hinayana et du vajrayana. Pensez-y, si vous voulez bien.

8. Trois objets, trois poisons, trois racines de vertu

Cette formule se rattache à l'expérience postméditative qui suit la pratique principale du tonglen. Au moment d'établir une relation avec la passion, l'agression et l'ignorance dans la pratique principale, on n'y va pas de main morte, alors que pendant la postméditation le travail est en quelque sorte moins intense.

Les trois objets en question sont les amis, les ennemis et les neutres ; les trois poisons sont la passion, l'agression et l'ignorance ou illusion; et les trois racines de vertu sont précisément l'absence de passion, d'agression et

¹⁴ Le lion étant le roi des animaux, une légende raconte que lorsqu'il meurt, son cadavre n'est pas dévoré par des prédateurs, mais rongé de l'intérieur, par des asticots.

d'ignorance.

La mise en pratique de ce slogan exige que nous prenions sur nous la passion, l'agression et l'illusion des autres pour qu'ils puissent être libres et sans souillure. La passion, c'est vouloir attirer ou posséder. L'agression, c'est vouloir rejeter, attaquer ou expulser. Dans l'ignorance ou l'indifférence, les choses nous laissent froids ; c'est un manque d'intérêt, une espèce d'énergie anti-*prajña*. Nous assumons donc l'agression de nos ennemis, la passion de nos amis et l'indifférence des neutres.

Quand nous songeons à un ennemi, cela fait monter de l'agression en nous. Cependant, quelle que soit l'agression que notre ennemi nous ait infligée, assumons-la et libérons, de ce fait, notre ennemi de toute forme d'agression. Quelle que soit la passion que nos amis aient créée pour nous, assumons cette névrose et laissons-les ainsi libres du désir. Et quant à l'indifférence de ceux qui se trouvent au milieu - ceux qui ne se sentent pas concernés, font semblant de ne pas voir, s'abusent, s'en fichent-, aspirons cette névrose en nous et libérons-les de l'ignorance.

Dans la vie, chaque fois qu'apparaît un de ces trois poisons, il faudrait faire la pratique du donner-et-recevoir. On devrait observer tout simplement sa passion, son agression et son incompréhension, mais sans les considérer comme des problèmes ou des promesses. Au contraire, quand on se surprend dans un état d'agression, on se dit : « Que cette agression me serve de base de travail. Que cela m'apprenne à garder mon agression pour moi pour qu'ainsi tous les êtres sensibles se libèrent de l'agression. » Ou alors : « Que cette passion m'appartien-

ne. Comme elle m'appartient déjà du fait que je m'y accroche, puissent les autres se libérer d'une telle passion.
» Et ainsi de suite pour l'indifférence.

Cet exercice a une raison d'être. En fait, quand nous nous mettons à saisir ces trois poisons comme s'ils nous appartenaient, quand nous les possédons pleinement, réellement, quand nous les assumons vraiment, nous arrivons à une constatation qui ne manque pas d'intérêt : la logique se trouve inversée. S'il n'y a plus d'objet d'agression, impossible de s'agripper à l'agression en solo. S'il n'y a plus d'objet de passion, impossible de s'accrocher à la passion tout seul. De même, il n'est pas non plus possible de s'accrocher à son ignorance.

En retenant le poison, nous en lâchons l'objet, l'intention. Normalement, nous dirigeons chacun des trois poisons sur un objet. Par exemple, quand nous avons un objet d'agression, nous éprouvons de la colère envers lui, n'est-ce pas ? Mais si cette colère est coupée de son objet, celui-ci commence à se désagréger. La colère n'a plus de destinataire, car elle nous appartient et n'appartient pas à son objet. Ayant donné notre compassion à cet objet pour qu'il ne provoque plus notre colère, que reste-t-il alors pour nous mettre en rogne ? Du coup, on est là, tout simplement, et on se rend compte qu'il n'y a personne sur qui projeter. De cette façon, il devient possible de couper la racine des trois poisons dans l'interaction avec autrui, et non seulement dans le rapport avec soi-même. Ce changement de perspective est assez intéressant.

9. Entraîne-toi à l'aide de slogans en toute activité

Ce slogan, qui est lui aussi relié à la postméditation, est extrêmement important et devrait retenir notre attention. Nous avons eu recours à la technique qu'il décrit dès le début, dans toutes nos pratiques, et nous le faisons encore plus intensément dans les lieux d'enseignement du dharma (comme ce séminaire), où nous affichons des slogans sur chaque pan de mur qui est libre, pour ne pas les oublier. Il s'agit de saisir la première pensée. Mais ce n'est pas aussi simpliste qu'on pourrait le croire. Au moment de saisir cette pensée première, il s'agit de s'assurer qu'elle est déjà accompagnée de paroles.

Dans ce cas, chaque fois qu'on sent l'ego s'en mêler, quand on a l'impression que le « je » intervient - et peut-être aussi le « je suis » -, il faudrait se rappeler les aphorismes suivants : « Que je reçoive en moi tous les maux ; je fais don aux autres de mes vertus » et « Profit et victoire aux autres ; perte et défaite pour moi¹⁵ ». Sans qu'il soit nécessaire de la verbaliser, cette attitude s'insinue dans le processus de la pensée : chaque fois qu'on sent quelque chose de dégueulasse, on le fait sien, et chaque fois qu'on se sent plein d'inspiration ou de dignité, on l'offre aux autres. Il se produit alors un contraste marqué : noir et blanc, nausée et détente, laideur et

¹⁵ Il s'agit en réalité de trois aphorismes, dont voici la traduction complète : (1) Que leurs mauvaises actions mûrissent en moi ; qu'en eux mûrisse toute ma vertu sans exception ; (2) J'offre tous mes gains et succès aux êtres sensibles, les honorables ; je prendrai sur moi toute perte et défaite ; (3) Que mûrissent en moi toutes les mauvaises actions et toute la souffrance des êtres sensibles ; qu'en eux mûrissent toute ma vertu et tout mon bonheur.

beauté. [Le Vidyadhara fait un geste avec la main pour souligner cette alternance.] Ce revirement se produit en toute simplicité : chaque fois qu'il y a « je », on le prend sur soi et chaque fois qu'il y a « suis », on l'offre. Cela exige beaucoup d'efforts parce que c'est un boulot énorme. C'est, d'ailleurs, la raison pour laquelle on parle du mahayana (« grand véhicule ») : c'est tout un programme ! Il n'est pas permis de s'endormir au volant quand on roule sur cette grande autoroute, et cela exige des efforts prodigieux ! Et ce n'est pas une blague. On ne peut pas se tromper avec quelque chose d'aussi sérieux. C'est le meilleur type de sérieux qui soit, et je ne plaisante pas.

10. Commence la séquence du donner-et-recevoir par toi-même

Nous exprimons souvent cette idée par l'expression : « Première pensée, meilleure pensée ». Il est courant, dans notre expérience, de sentir que *ceci* (le moi) se produit d'abord, avant *cela* (l'autre). Donc, chaque fois qu'il se passe quelque chose, la première chose à faire est d'en assumer la douleur. Ensuite, on offre aux autres tout ce qui reste, c'est-à-dire toute forme de plaisir. Je ne parle pas nécessairement de plaisir au sens d'un bien-être extraordinaire, mais au sens de tout ce qui n'est pas douleur. On l'offre, en ne s'accrochant à aucun moyen de divertissement, à aucune possibilité de bien se traiter.

Ce slogan est relié à l'absence de passion, car c'est la passion qui nous incite à exiger du plaisir. Il a aussi, par conséquent, un rapport très étroit et très vif avec la paramita de la discipline. Il ne s'agit nullement de maso-

chisme, de suicide ou d'autodestruction, mais de bien saisir que tout ce qui a trait aux exigences du vouloir et du refus relève, sans exception, du désir de posséder et de ne rien donner. Ce qu'on nous propose ici est donc d'ouvrir notre territoire complètement, de relâcher notre emprise sur tout. Si nous découvrons un beau jour qu'une centaine de hippies s'apprêtent à faire du camping dans notre salon - eh bien, pourquoi pas ? Sauf que ces hippies-là seront eux aussi obligés de pratiquer.

Au fond, il s'agit d'une pratique essentiellement joyeuse. C'est merveilleux de voir que les êtres humains sont capables de faire un échange aussi formidable et qu'ils sont disposés à inviter dans leur monde des situations aussi peu désirables. C'est merveilleux qu'ils soient prêts à renoncer aux retranchements les plus secrets de leur intimité et de leur vie privée, de sorte que leur tendance à s'agripper aux choses disparaisse totalement. C'est très courageux. Du point de vue du bodhisattva, on peut sûrement dire que c'est le monde du guerrier.

TROISIÈME POINT

Transformation de l'adversité en voie d'éveil

LA PARAMITA DE LA PATIENCE

Maintenant que nous avons étudié les pratiques du bodhichitta ultime et du bodhichitta relatif, ainsi que les expériences de la postméditation qui s'y rattachent, nous allons passer au troisième groupe de slogans qui enseigne comment faire de toutes ces pratiques un cheminement. En tibétain, ces slogans sont regroupés sous la désignation de *lamkhyer*. *Lam* veut dire « voie » et *khyer* veut dire « porter, apporter, amener » ; autrement dit, il faut inclure dans son cheminement tous les événements de la vie. C'est l'idée clé.

Cette catégorie de slogans relève de la paramita de la patience. La patience peut se définir comme une forme de tolérance : quoi qu'il arrive, on ne réagit pas. L'obstacle à la patience est l'agressivité. Être patient ne signifie pas savoir attendre le bon moment, ni non plus essayer de ralentir. L'impatience se produit quand on devient trop sensible et qu'on ne sait pas comment s'y prendre avec son entourage, son milieu. On est très susceptible, très sensible. C'est pourquoi la paramita de la patience est souvent comparée à une armure. Quand on est patient, on est plus digne et plus tolérant. L'agression qui règne dans le monde nous trouble moins.

11. Lorsque le monde est rempli de maux, transforme toutes les mésaventures dans la voie de la bodhi

Ce slogan est le premier de la série et il en énonce l'idée fondamentale : tout amener au sentier. Cela veut dire qu'il faut transformer tout ce qui se produit dans la vie - problèmes écologiques, politiques ou psychologiques - en éléments d'éveil, susceptibles de faire accéder à la *bodhi*. Cet éveil se produit parce qu'on a travaillé les disciplines du shamatha et de la vipshyana et qu'on a compris l'essence du point vulnérable ou bodhichitta.

Pour le dire d'une autre façon, on ne rejette pas la faute sur l'environnement ou la situation politique mondiale. Certaines personnes, inspirées par des causes sociales, écrivent des poèmes ou sacrifient leur vie pour celles-ci. Nous pouvons affirmer, sans peur de nous tromper, que la guerre du Vietnam a produit un grand nombre de poètes et de philosophes, mais que leurs écrits étaient en désaccord avec les principes du mahayana. Ces gens ne faisaient que réagir contre un monde rempli de maux ; ils n'ont pas su transformer l'adversité en voie de la bodhi. Il se peut même qu'ils aient perçu le mal comme la matière brute qui alimente leur écriture. Quoi qu'il en soit, si la guerre du Vietnam n'avait pas eu lieu, le monde aurait vu moins de poètes et de philosophes de ce genre.

Selon notre slogan, lorsque le monde est rempli de maux - et même lorsqu'il *n'est pas* rempli de maux -, il faut intégrer toutes les adversités éventuelles dans la voie de la bodhi, la voie de l'éveil. Une telle attitude naît de la pratique de la méditation et d'une prise de conscience générale.

Ce slogan explique aussi pratiquement tout sur la façon de cultiver la générosité. Dans la vie en général, l'entourage immédiat d'une personne ainsi que le cadre plus large dans lequel elle s'insère ne sont pas forcément accueillants. Il y a toujours des problèmes et des difficultés. Tout être humain éprouve des difficultés, y compris ceux qui proclament qu'ils ont réussi dans la vie : chefs d'État, hommes richissimes, grands poètes, vedettes du cinéma, mordus du surf et toreros célèbres. Les gens ont beau se réaliser dans la vie et accomplir leurs souhaits, ils n'en rencontrent pas moins des difficultés, des obstacles ; c'est une expérience universelle. Alors, quand un obstacle surgit, il faut amener sur la voie de la bodhi toutes les difficultés qui s'y rattachent : la mentalité de miséreux, l'obsession de la perte, l'attachement au gain, ainsi que toute forme de compétitivité.

C'est un message puissant et direct. Au fond, il s'agit de ne pas se sentir toujours appauvri. Peut-être se prend-on pour une victime parce qu'on a eu un père infirme et une mère détraquée et qu'on a dû en prendre soin, ou alors parce qu'on mène une vie de dingue et qu'on manque d'argent. En fait, même si on a réussi dans la vie et que les choses vont on ne peut mieux, il est fort possible qu'on ne se sente pas très bien dans sa peau parce qu'on est obligé de bosser sans répit pour faire rouler l'entreprise. On peut considérer ces situations en général comme autant d'expressions de timidité et de lâcheté. En réalité, il faudrait toutes les considérer comme des expressions de pauvreté mentale.

Une fois qu'on a expérimenté des possibilités de bodhichitta absolu et relatif et qu'on s'est mis à pratiquer le donner-et-recevoir, il faut acquérir une plus grande

confiance dans sa propre richesse, il faut apprendre à s'en réjouir davantage. Cette richesse est l'essence de la générosité. C'est la sensation de pouvoir se débrouiller en se servant des moyens du bord, sans sombrer dans le misérabilisme. Même si on a été abandonné au milieu d'un désert et qu'on a besoin d'un oreiller, on peut dénicher un caillou recouvert de mousse pour y poser sa tête confortablement. On peut alors s'allonger et dormir tranquillement. Il s'agit, dans le fond, d'un sentiment de débrouillardise et de richesse. Et la pratique de cette débrouillardise, de cette richesse ou générosité, est la voie qu'on emprunte pour devenir mahayaniste, ou même vajrayaniste.

J'ai remarqué que beaucoup de gens se plaignent parce que leur situation familiale leur paraît insupportable. Le rapport qu'ils ont établi avec les détails de leur vie s'est ratatiné jusqu'à atteindre le niveau du centime, du petit point, de la goutte d'eau et du grain de riz. Mais on peut agir autrement ; on peut élargir sa vision par la générosité. On peut donner quelque chose aux autres. Il n'est pas toujours nécessaire de recevoir avant de donner. Une fois qu'on découvre la générosité, on accède automatiquement au sentiment de richesse. De par sa nature, la générosité est libre de désir et libre d'attachement, capable de renoncer à tout.

Ce slogan (11) est l'énoncé de base du troisième point dans la pratique du lojong. Dans cette catégorie, il existe trois autres exercices. Les deux prochains slogans (12 et 13) se rattachent à la pratique du bodhichitta relatif, qui consiste à amener tout ce qui advient dans la vie à la voie du bodhichitta relatif. Le suivant (14) explique comment faire du bodhichitta absolu un cheminement, alors que le

dernier slogan de cette catégorie (15) décrit certaines activités concrètes qui permettent d'amener à la voie tout ce qui se produit dans la pratique.

12. Ramène à toi tous les blâmes

Le thème de ce slogan est le rapport qu'on entretient avec la réalité conventionnelle ou *kündzop*. Peu importe ce qui ressort de notre expérience au quotidien, quelles que soient les démarches qui nous occupent - des situations intéressantes et des projets pressants -, nous n'espérons pas que notre bienveillance nous rapporte quelque chose. Lorsqu'on est bon envers quelqu'un, on ne s'attend pas à une récompense. Ramener à soi tous les blâmes veut dire que personne d'autre n'est responsable des problèmes et des complications qui accompagnent la pratique, la réalisation et la compréhension. La source de la faute est toujours en nous-mêmes.

On dirait que bon nombre de gens se débrouillent plutôt bien - et certains parviennent même à avoir une vie assez confortable - en étant compatissants et ouverts, ou parfois simplement en donnant l'impression de l'être. Ils semblent bien s'en tirer dans la vie. Mais nous avons beau partager le même monde qu'eux, rien n'y fait, les coups pieu vent. Nous attirons constamment reproches et ennuis sur tous les fronts : problèmes émotionnels ou financiers, problèmes domestiques, de couple ou de vie en société. Qu'est-ce qui nous joue des tours, alors ? Il nous arrive souvent de lancer à quelqu'un : « Ne me mets pas ça sur le dos. » Ce qui est intéressant, c'est qu'un fardeau nous est mis bel et bien sur les épaules, mais non pas parce que *quelqu'un* s'en décharge : nous décidons *nous-mêmes* de

prendre à notre compte cette interprétation des choses et nous finissons par nous fâcher et en vouloir aux autres.

Il se peut que notre mode de vie soit identique à celui de quelqu'un d'autre. Mettons, par exemple, que nous partageons une piaule, dans une baraque délabrée, avec un copain de la fac. Nous mangeons la même nourriture douteuse, nous avons le même emploi du temps et les mêmes profs. Notre colocataire y trouve son compte et se sent libre, mais nous, nous sommes hanté par le souvenir de notre condition et rongé tout le temps par l'amertume. Nous aimerions être un révolutionnaire pour faire sauter la planète. Mais qui nous a fait ça ? Nous pourrions dire que c'est la faute du maître d'école, que c'est la faute des autres et que tout le monde nous hait. Mais *pourquoi* les autres nous haïssent-ils ? Voilà une question franchement intéressante.

La responsabilité de tous les malheurs qui nous arrivent est toujours dirigée naturellement vers nous ; nous y sommes pour quelque chose. Ce n'est pas purement de la doctrine mahayaniste fadasse. Il y a peut-être des gens qui croient que ce que nous examinons maintenant n'est rien que du mahayana et qu'une fois que nous accéderons au tantra, nous pourrions nous venger. Mais ça ne marche pas, et je vous demanderai de ne même pas vous risquer à l'essayer. Tout repose en fait sur notre propre crispation. Nous pourrions nous en prendre à la société, au gouvernement, aux gendarmes ; nous pourrions dire que c'est la faute des inclérences du temps, de la bouffe, des autoroutes, de notre propre bagnole, de nos fringues. Nous pourrions essayer de rejeter la responsabilité sur tout ce qu'on peut imaginer. Mais c'est *nous* qui ne sommes pas capables de lâcher prise, de nous montrer suffisamment

chaleureux et sympathiques ; c'est *nous* le problème. Impossible de refiler la faute à un autre.

Bien sûr, nous pourrions nous inventer une philosophie et nous croire porte-parole de l'univers ; nous pourrions prétendre que notre voix est celle du monde entier, que nous représentons la réalité mondiale : « Vous ne voyez pas que vous ne devriez pas me faire souffrir ainsi ? » ou « Ce n'est pas comme ça qu'on agit dans le monde, dans le monde réel. » Mais notre voix n'est absolument pas celle du monde et nous ne parlons qu'en notre propre nom.

Ce slogan s'applique chaque fois que nous nous plaignons, quel que soit l'objet de la plainte : le café qui est froid ou la salle de bains qui est sale. Sa portée est immense. Tout est dû à notre crispation, pour ainsi dire ; c'est ce qu'on appelle l'attachement au moi, la fixation du moi. Nous sommes toujours crispés par rapport à nous-mêmes, et cela nous rend aussi très vulnérables, si bien que nous devenons la cible parfaite. Nous nous faisons tirer dessus, sans que personne n'ait réellement l'intention de nous blesser, mais parce que nous invitons les balles. Nous voilà donc, dans notre bon vieux monde, et l'idée de ramener à soi tous les blâmes n'est pas mauvaise du tout.

On nous demande de ramener à nous tous les blâmes parce qu'autrement nous n'entrerions jamais dans la voie du bodhisattva. Il faut donc éviter de faire endosser la faute aux autres, sous le coup de l'agression ou de l'émotivité. Ramener à soi tous les blâmes commence donc par une telle attitude. Par la suite, on ramène à soi les blâmes une deuxième fois au niveau de la vipashyana, en faisant l'expérience des conséquences concrètes, visibles et logiques de l'action contraire (de celle que le slogan

conseille). Au lieu, par exemple, de ramener tous les blâmes à Untel ou à Unetelle, on les ramène à soi, parce qu'on a compris clairement que les possibilités d'agression et de névrose se multiplient si on les refile sur quelqu'un d'autre. Alors on les prend à son compte. Voilà l'idée essentielle.

Je dirais que tout cela appartient aux catégories générales de la compassion envers autrui et de l'indulgence envers soi-même, qu'on appelle en sanskrit *karuna* et *maitri*. On pourrait affirmer que l'expérience de la *karuna* et de la *maitri* consiste à ramener à soi tous les blâmes. Ce slogan relève donc de la discipline fondamentale de la voie du bodhisattva, qui consiste à s'abstenir de tous les actes nuisibles. Il serait utile, dans ce contexte, de se rapporter à l'énumération traditionnelle des quarante-six façons dont échoue un bodhisattva (*voir l'annexe*), qui est étroitement reliée à l'idée de ramener à soi tous les blâmes.

Ce slogan résume l'essentiel de la voie du bodhisattva. Même si quelqu'un a fait une gaffe horrible et qu'il a rejeté la faute sur nous, nous devrions en supporter la responsabilité. Sur le plan du pouvoir, c'est mille fois plus simple et plus évident comme façon de maîtriser la situation. Par ailleurs, la manière la plus directe de simplifier une névrose compliquée est de la ramener à un seul point. Qui plus est, si nous cherchons des volontaires autour de nous pour endosser la faute, nous n'en trouverons assurément pas. Mais si nous en assumons la responsabilité, nous réduisons la névrose dans notre entourage. Et la paranoïa des autres se trouve également réduite, ce qui leur permet d'avoir une vision plus claire.

Il est parfaitement possible de dire : « J'accepte la res-

ponsabilité. C'est de ma faute ce qui est arrivé, et je suis également responsable des conséquences qui en découlent. » C'est extrêmement simple et ordinaire. De cette façon, les gens avec qui nous communiquons ne sont pas sur la défensive, puisque nous avons pris la responsabilité à notre compte. La communication est nettement meilleure et plus facile lorsqu'on a déjà accepté les torts. Ensuite, on peut essayer de réparer les dégâts, et l'interlocuteur, qui est peut-être la véritable source du problème, s'apercevra éventuellement qu'il a fait une gaffe colossale et ira peut-être même jusqu'à l'avouer. Mais ça aide si on a déjà pris sur soi la faute, qui n'est qu'un tigre de papier à ce stade-ci de la partie. Ça aide vraiment.

Cette approche a une force extraordinaire ; elle est donc extrêmement importante. Je l'ai adoptée moi-même des milliers de fois. J'ai supporté personnellement la responsabilité d'un tas de malentendus. Il arrive parfois que quelqu'un commette une faute grave parce qu'il a mal compris une recommandation que j'ai formulée. Ce n'est pas très grave : j'assume à fond le problème et je le fais mien. De cette façon, il devient possible de travailler avec cette personne ; petit à petit, elle comprend ce qu'elle doit faire, elle accomplit ses activités convenablement et tout se replace.

C'est un conseil que je donne aux bureaucrates. Si quelqu'un assume la responsabilité d'une faute, ses camarades pourront poursuivre leur travail sans négliger leurs fonctions, et l'organisation tout entière marchera mieux et sera beaucoup plus efficace. Quand on dit : « Tu déconnes ! Ce n'est pas moi qui l'ai fait, c'est toi ! Ce n'est pas de ma faute ; moi je n'y suis pour rien », alors l'affaire devient inextricable. Il y a une sale petite merde qui fait le

tour de la bureaucratie, comme un ballon de football que chacun refile à l'autre. Et si la dispute s'éternise, il devient très difficile de résoudre le problème, de dissoudre le merdier, de mettre fin à la chicane. Alors, plus tôt on prendra la responsabilité à son compte, mieux ce sera. Et quand bien même, dans le fond, on n'y est absolument pour rien, on devrait l'assumer comme une faute personnelle.

Nous voici parvenus à un carrefour très intéressant, c'est-à-dire au point de jonction entre les deux aspects du vœu de bodhisattva, qui sont *mönpa* et *jukpa*¹⁶. C'est la façon de travailler avec nos congénères, tous les autres êtres sensibles. Si nous n'acceptons jamais la moindre parcelle de reproche ou d'injustice, rien ne pourra fonctionner. Et si nous ne prenons pas toute la responsabilité en disant que ça ne nous regarde pas parce que nous sommes trop bons et que nous faisons notre travail à merveille, alors rien ne pourra fonctionner non plus. Cela est dû au fait que tout le monde cherche toujours à refilet la responsabilité aux autres et qu'ils voudraient rejeter le blâme sur *nous* - non pas que nous ayons fait la moindre erreur, mais parce qu'ils croient sans doute que nous avons un point sensible au fond du cœur. Ils pensent qu'ils peuvent nous enduire de leur confiture, de leur miel, de leur colle, et que nous allons sans doute l'accepter et dire : « Oui, c'est de ma faute. »

Quand nous acceptons de le faire, c'est la logique la plus noble et la plus forte qui puisse exister. C'est une

¹⁶ Ces mots tibétains signifient respectivement « aspiration » et « entrée », et désignent le désir de pratiquer la discipline du bodhisattva et l'engagement concret.

incantation toute-puissante ; grâce à elle, tout devient fonctionnel. Nous pouvons absorber le poison, et le reste de la situation se transforme en médicament. Par contre, s'il n'y a personne pour supporter la responsabilité, cela se transforme en un ballon de football dans une gigantesque partie de relations interpersonnelles. Et ce n'est même pas un bon ballon, un ballon dur, c'est un ballon plein de colle, poisseux même à l'extérieur. Chacun essaie de se refiler le ballon et rien ne change. Finalement, le ballon se met à gonfler, il gonfle de plus en plus, puis il déclenche une révolution, avec tout le bataclan.

En politique internationale, il y a toujours quelqu'un pour essayer de faire endosser le tort aux autres, de leur refiler ce ballon gigantesque et sale, cet énorme ballon boursoufflé, visqueux et puant, d'où sortent toutes sortes d'asticots. Chacun dit : « Ce n'est pas le mien, c'est le tien. » Les communistes le renvoient aux capitalistes qui, à leur tour, essaient de le fourguer aux communistes. Ce jeu de va-et-vient ne fait de bien à personne. Donc, même du point de vue de la théorie politique - si tant est qu'on puisse parler de politique dans le mahayana et dans le bouddhisme -, il est important que chacun accepte sa part d'accusations injustifiées et qu'il les travaille. C'est très important, c'est même indispensable.

Cette approche n'est ni particulièrement théiste et occidentale, pas plus qu'elle n'est orientale. Par contre, elle est praticable, ce qui constitue une des caractéristiques intéressantes du non-théisme. Dans une discipline théiste, on ne prend pas vraiment la responsabilité à son compte. Supposément, ce barbu au grand nez là-haut dans le ciel nous dit que, quand nous avons raison, nous avons effectivement raison, et alors nous devons défendre nos

droits ; et quand nous avons tort, nous devons tout simplement nous repentir. Nous devons faire notre devoir et tout le ramdam. Mais c'est de l'histoire ancienne, tout ça, alors que, pour beaucoup de gens, l'histoire de prendre la responsabilité à son compte est tout à fait nouvelle. On pourrait se foutre en colère et dire: « Vous voulez que j'accepte qu'un autre se décharge de sa faute sur moi ? Que je me fasse tuer pour ça ? » Bien sûr, il ne faut pas charrier, mais il est quand même possible de prendre à son compte un grand nombre de fautes. C'est réellement faisable.

En règle générale, quand nous avons des problèmes dans la vie, qu'ils soient politiques, environnementaux, psychologiques et même domestiques ou spirituels, nous trouvons toujours un coupable. Et si nous n'avons personne sur qui rejeter la responsabilité, nous sortons une logique qui prouve que quelque chose ne tourne pas rond. Nous décidons alors peut-être de nous adresser aux autorités, aux dirigeants politiques et à nos amis pour exiger qu'on règle les problèmes de pollution. C'est notre manière habituelle de nous plaindre. Nous pouvons aller jusqu'à organiser un regroupement d'insatisfaits qui, comme nous, rejettent la faute sur la dégradation de l'environnement; nous recueillons des signatures, puis nous déposons une plainte auprès des autorités, revendiquant des améliorations écologiques. En fait, notre récrimination peut être purement individuelle ; par exemple, si notre conjoint tombe amoureux de quelqu'un d'autre, nous pourrions exiger qu'il cesse de fréquenter cette personne. Cependant, en ce qui nous concerne personnellement, nous sommes tellement purs et irréprochables que nous ne nous remettons jamais en

question. Nous voulons rester cent pour cent indemnes.

Nous demandons toujours aux autres de faire quelque chose pour nous, que ce soit à grande ou à petite échelle. Mais si nous y regardons de très près, nous nous apercevons que cette logique ne tient pas debout.

Parfois, si votre mari est suffisamment courageux, il vous dira : « Ne se pourrait-il pas que tu y sois pour quelque chose ? Ne serait-il pas temps que tu t'en mêles et que tu fasses ta part pour changer les choses ? » Ou si votre femme n'a pas froid aux yeux, elle vous dira que la situation dépend probablement de vous deux. Et si votre conjoint est un peu timide mais néanmoins intelligent, il vous dira : « Nous sommes tous les deux dans notre tort. » Mais personne ne dira : « C'est toi qui dois changer ! » Si jamais quelqu'un dit : « C'est ton problème, personne d'autre n'y est pour rien », ça ne vous plaît pas du tout. Nous sommes devant un problème de bodhichitta relatif.

Le texte dit : « Ramène à toi tous les blâmes. » Pourquoi ? Parce que nous nous sommes trop chéris nous-mêmes, au point d'être prêts à sacrifier la vie d'un autre. Nous sommes très attachés à nous-mêmes et nous nous sommes beaucoup trop choyés. Bien qu'il nous arrive de dire que nous ne nous aimons pas, au fond du cœur nous savons très bien que nous nous aimons au point d'être prêts à jeter tout le monde par-dessus bord. Nous sommes vraiment disposés à le faire. Nous sommes prêts à laisser quelqu'un d'autre sacrifier sa vie pour nous et périr à notre place. Et après tout, qui sommes-nous ? Donc, l'essentiel est de ramener à nous tous les blâmes. C'est le premier des deux slogans qui nous enseignent à voir que notre vie entière s'inscrit dans la voie du bodhichitta relatif.

Ce slogan ne dit pas, par contre, qu'il faut renoncer à parler franchement. Si l'on voit quelqu'un qui agit de façon manifestement destructrice envers les autres, il ne faut pas mâcher ses mots. Mais on peut dire ce qu'on pense tout en ramenant à soi tous les blâmes. Il s'agit de savoir présenter le cas aux autorités. Habituellement, nous nous y prenons de façon agressive et traditionnellement américaine. Nous avons appris à nous insurger et à témoigner en faveur des autres et de nous-mêmes selon le style démocratique du seigneur de la parole¹⁷. Alors, nous sortons dans la rue avec des pancartes revendicatrices : « Mettons fin aux abus ! » et dont le seul résultat est que les autorités se retranchent encore plus sur leurs positions. Mais il existe un moyen plus intelligent et adroit d'aborder les choses. Nous pourrions dire : « Je peux me tromper, mais je trouve que cette eau n'a pas bon goût. » Nous pourrions amener nos amis, qui diraient : « C'est vrai. Nous ne sommes pas rassurés de boire cette eau. » Il est possible d'agir de façon très simple et directe, sans passer par tout le scénario légaliste. Il n'est pas nécessaire de recourir à l'approche du seigneur de la forme et de faire des déclarations publiques tous azimuts, du genre : « Le peuple veut sa liberté ! » Nous pourrions peut-être même nous présenter devant les autorités avec notre chien ou notre chat. Tout cela pour dire qu'il est possible d'agir avec beaucoup de douceur.

¹⁷ Voir, du même auteur, *Pratique de la voie tibétaine*, Paris, Éd. du Seuil, 1976. Les trois seigneurs du matérialisme, qui sont le seigneur de la forme, le seigneur de la parole et le seigneur de l'esprit, cherchent toujours à renforcer la structure de l'ego en manipulant le monde physique, celui des idées et celui des états d'esprit, de manière à obtenir la plus grande gratification. [N.D.T.]

Il est vrai qu'il y a des problèmes sociaux, mais, pour en venir à bout, inutile de dire : « moi, entité politique légitime », ou « moi, figure importante dans la société ». La démocratie se fonde sur une prise de position en faveur de ses propres droits, ceux de ce moi invincible : « Je parle au nom de la démocratie. Je veux faire respecter mes droits, et je défends aussi les droits des autres. Donc, nous n'en voulons pas de cette eau. » Cette approche ne marche pas. Plutôt que d'organiser une manif, il serait mieux de ramener à un seul point l'expérience que les gens ont d'eux-mêmes, et c'est exactement ce que fait la pratique de la méditation assise.

Par contre, pour prendre un cas extrême, si jamais par hasard j'étais dans le centre d'opérations où se trouve le bouton pour faire sauter la planète et qu'un individu s'apprêtait à donner la commande qui ferait pleuvoir les bombes, je n'hésiterais pas une seconde à le tuer. J'y prendrais même plaisir ! Mais c'est quand même un peu loin de la situation que nous considérons ici. Dans cet exemple extrême, on est à la limite absolue du pouvoir social, alors que, dans les autres exemples, nous parlons de la possibilité d'adoucir collectivement le monde pour en faire une société éveillée. Si nous voulons créer une société éveillée, nous devons nous cultiver collectivement selon ces principes.

13. Sois reconnaissant envers tous¹⁸

Le thème de ce slogan est également le *kündzop* ou réalité

¹⁸ Une traduction plus littérale de ce slogan serait « Contemple la grande bienveillance de tous ».

conventionnelle. Il renvoie au fait que sans le monde dans lequel on vit, il n'y a pas d'éveil et pas de cheminement possibles. Si nous rejetons le monde, nous rejetons aussi la base de travail et la voie. D'une façon ou d'une autre, toute notre histoire passée et toutes nos névroses sont reliées aux autres ; toutes nos expériences se fondent essentiellement sur notre rapport à l'autre. Tant que nous continuons à pratiquer et que nous avons le moindre conscience de suivre la voie, chacun de ces petits détails, de ces prétendus obstacles, devient un élément essentiel de notre démarche. Sans eux, impossible d'atteindre quoi que ce soit : nos actes ne produisent aucune réaction et nous n'avons " plus rien sur quoi travailler, absolument rien.

On peut dire, d'une certaine manière, que tout ce qui se produit dans notre monde, toutes les irritations et tous les problèmes ont une importance cruciale. Sans les autres, nous ne pouvons atteindre l'éveil ; en fait, nous ne pouvons même pas parcourir la voie. Pour l'expliquer d'une autre façon, s'il n'y avait pas de bruit dehors pendant notre méditation assise, il serait impossible de développer l'attention; sans douleurs ni courbatures, il serait impossible de pratiquer l'attention et de méditer réellement; si tout était mielleux et gélatineux et amorphe, il n'y aurait rien sur quoi travailler. Ce serait comme un grand désert. Par contre, toutes ces textures qui existent autour de nous nous enrichissent. Grâce à elles, nous pouvons pratiquer, nous asseoir pour méditer, car elles donnent des points de repère : l'encouragement, le découragement, etc. En fin de compte, tout peut entrer dans la voie.

L'objet de cet enseignement précis est de nous

apprendre à donner notre sang et notre chair aux autres :

« Si c'est ce que vous voulez, alors prenez-moi, possédez-moi, kidnapez-moi, dominez-moi. Allez-y, faites-le. Prenez-moi, je suis à votre disposition. Vous pouvez sauter sur moi, chier sur moi, me découper en petits morceaux et tout ce que vous voulez. Sans votre aide, il me serait tout à fait impossible de progresser sur la voie. » C'est une attitude on ne peut plus puissante. En fait, un aphorisme intéressant du maître kadampa Lang' ri Thangpa dit : « Je comprends que toutes les erreurs m'appartiennent et que toutes les vertus appartiennent aux autres, aussi ne puis-je rien reprocher aux autres, mais seulement à moi-même. »

Ça me rappelle une courte phrase qu'il serait peut-être bon de mémoriser. Au Tibet, nous avons l'habitude de la coller sur la poignée de la porte et à d'autres endroits du même genre. C'est un dicton : « Profit et victoire aux autres ; perte et défaite pour moi. » Évidemment, mal interprétée, cette formule est horrible, on dirait une invitation à se flageller. Plus précisément, elle pourrait faire penser à une certaine idée très répandue du catholicisme, c'est-à-dire à ce sentiment de culpabilité absolu qui consiste à toujours se faire des reproches pour tout et pour rien. Ici, par contre, il ne s'agit pas de nous culpabiliser en nous disant que nous avons fait une gaffe épouvantable, mais de voir les choses telles qu'elles sont. L'expression « profit et victoire » désigne tout ce qui nous encourage à progresser sur la voie du dharma, et tout cela a été créé par le monde. En même temps, notre vie est remplie de pertes, de défaites, et celles-ci n'appartiennent qu'à nous. Pourtant, il n'y a pas de raison de bouder ; au contraire, il faudrait en être fier. C'est une idée fantastique : nous

sommes finalement devenus des êtres courageux, nous pouvons donner le profit aux autres et garder la perte pour nous. C'est merveilleux, formidable! Peut-être n'est-ce pas évident au petit matin, quand nous sommes à peine réveillés et un peu faiblarde, mais, à la fin de la journée, après un bon repas et quelques verres, il est possible que nous nous sentions mieux et que nous soyons plus enclins à être d'accord. Quoi qu'il en soit, c'est vrai.

Ce genre d'affirmation ne se fonde nullement sur le sentiment de culpabilité ou de punition exprimé dans le *oy vey*¹⁹ des Juifs. Il est réellement vrai que nous reprochons aux autres un grand nombre de choses dont nous sommes responsables : si ce n'était pas le cas, nous n'aurions pas d'ennuis. Quand nous sommes dans le pétrin, pourquoi les autres ne s'attirent-ils pas les mêmes ennuis ? À quoi cela peut être dû ? Évidemment, ça doit être quelque chose qui vient de nous. Nous pourrions monter un dossier avec nos antécédents personnels et retenir les services d'un avocat pour prouver que nous avons raison et que les autres ont tort, mais même ça, ça entraîne des ennuis. Tout est contretemps et problèmes, et nos efforts pour faire valoir notre cas personnel ne riment à rien. Puis, il n'est pas possible d'atteindre l'éveil avec l'aide d'un avocat. Ça ne se fait pas. Le Bouddha n'avait pas d'avocat.

Le slogan « Sois reconnaissant envers tous » est la conséquence logique d'avoir ramené à soi tous les blâmes. On comprend que si les autres n'existaient pas pour causer des ennuis, on ne pourrait jamais ramener à soi tous les blâmes. Tous les êtres sensibles - donc, tous les êtres humains ou du moins la plupart - ont des problèmes

¹⁹ Expression yiddish qui signifie « hélas », « pauvre de moi ». [N.D.T.]

lorsqu'il s'agit d'établir un rapport avec eux-mêmes. Sans les autres, on n'aurait jamais l'occasion d'évoluer au-delà de l'ego. L'intérêt de tout cela, c'est d'éprouver de la reconnaissance envers les autres à cause des énormes obstacles dont ils jalonnent le chemin - sans parler des menaces et des ennuis. On devrait en considérer la valeur; sans ces obstacles, il serait strictement impossible de suivre la voie.

Marcher sur la voie du dharma équivaut à regarder sa névrose en face. Toutefois, s'il n'y avait pas de névrosés, nous n'aurions jamais de névroses. Par conséquent, il serait bon d'éprouver de la reconnaissance envers ces gens-là. Ce sont eux qui nous donnent le coup de pouce pour avancer sur la voie du dharma. Laissez-moi vous raconter une petite histoire au sujet d'Atisha, qui est la source de ces enseignements. Atisha avait reçu une invitation pour aller enseigner au Tibet. Comme il avait entendu dire que les Tibétains étaient des êtres doux, bons et accueillants, il décida d'amener avec lui un objet de pratique : son serviteur, un Bengali au caractère très colérique. Croyant les Tibétains bienveillants et gentils, Atisha entreprit le voyage avec ce serviteur pour avoir quelqu'un qui lui ferait pratiquer le lojong. Ce qui est amusant, c'est que, par la suite, il dit qu'il aurait pu s'en passer, les Tibétains étant moins bons qu'on ne le lui avait dit.

Si quelqu'un nous fait du mal, nous devrions éprouver de la gratitude envers lui, car il nous offre l'occasion de pratiquer. Inutile cependant de jouer les martyrs et de nous faire taper dessus : sans faire exprès de nous exposer aux tracas, il suffit d'appliquer tout ce que nous avons étudié chaque fois que nous tombons sur une situation

embêtante. Rien ne sert de fabriquer ce genre de scénario, puisqu'il y aura toujours quelqu'un pour rejeter la faute sur nous et qu'il suffira à ce moment-là de penser : « Oui, c'est de ma faute. » Il n'est nécessaire ni d'éviter ce genre de situations, ni de les chercher. Nous suivons notre petit bonhomme de chemin, en cultivant une attitude saine et en évitant de faire du mal à autrui, sauf que si jamais quelqu'un nous cause un préjudice, nous savons comment nous y prendre. C'est très simple. Nous ne parlons pas de nous lancer à corps perdu sur le sabre de l'assaillant - ce serait ne rien comprendre -, mais d'établir un rapport intime avec la personne qui veut nous faire du mal.

Si nous étions plus développés, nous saurions comment repousser un agresseur par la force pour lui éviter le karma de nous avoir blessés : ce serait faire preuve d'une compassion extrêmement fine. Au Tibet, on racontait l'histoire de ce maître qui s'était fait attaquer par des brigands. Une fois où il se rend à un séminaire pour y donner des enseignements, ses assaillants lui tendent une embûche et s'apprêtent à le tuer. Il tire sa dague et crie : « C'est le croc du tigre », puis il frappe le chef et le tue. Pris d'épouvante, les autres brigands détalent. C'est une approche tout à fait différente et je crois qu'il serait trop dangereux pour nous de nous aventurer trop loin dans ce sens-là. Tant que nous saurons ce que nous faisons, ça ira, mais ce type d'approche a tendance à intensifier les hostilités.

L'expression « perte et défaite » ne se rapporte pas à la douleur fondamentale. Ce n'est en réalité qu'un jeu : nous n'avons pas eu ce que nous voulions et alors nous nous irritons un tantinet. Ce sont les petites choses de la vie quotidienne et ça n'a rien à voir avec la douleur réelle.

Nous n'obtenons pas toujours ce que nous voulons et cela nous frustre chaque fois. Par exemple, s'il nous arrive de nous retrouver sans argent ou d'avoir un accident de voiture, ou s'il se produit un incident quelconque, nous en voulons aux choses, aux autres et, à la limite, à nous-mêmes. Cependant, toutes ces situations ne sont pas des exemples de douleur réelle, ce sont des tracas.

Dans l'approche décrite ici, nous apprenons à faire face à tous les contretemps imaginables et à les transformer; en travaillant sur eux, nous les transmuons en autant de tremplins vers l'éveil. Il ne s'agit pas de la douleur fondamentale. Un des problèmes qui se posent, surtout chez les Occidentaux, est que les gens se font un drame de tout. Ils compliquent tout inutilement et ne savent pas vraiment comment jouer le jeu. La vie n'est pas un drame, c'est un échange, et nous allons finalement apposer notre signature sur le pointillé. Toute situation a un côté enjoué, y compris la mort. Ne l'oubliez pas. Faites-en un slogan. Quoi qu'il arrive, rien ne sert de prendre les choses trop au sérieux. Quoi qu'il advienne, n'en faites pas une catastrophe ultime, ce n'est qu'une flambée passagère qui s'en ira comme elle est venue.

Cela exige, bien sûr, une compréhension solide et un entraînement poussé. Il n'est pas possible de pratiquer ce slogan sans d'abord avoir tracé un plan de voyage et avoir travaillé sur son état d'esprit. Il est également essentiel d'avoir une certaine compréhension de l'expérience de la shunyata : comme, de toute façon, il n'existe aucun fondement, tout ce qui se produit dans cet espace sans fondement est malléable. Ces idées sont réellement très puissantes, ou du moins elles l'ont été pour moi. Quand j'étais adolescent, cette pratique m'emballait vraiment.

Elle est si simple et si directe et tellement utile, surtout quand on a des ennuis.

14. Voir la confusion comme les quatre kaya est l'insurpassable protection par la shunyata

La question centrale de ce slogan est de savoir qui et quoi protéger. Bien que le slogan fasse aussi allusion à toutes sortes d'autres thèmes, il est essentiellement question de comprendre la perception, de prendre conscience de la façon dont on perçoit les choses telles qu'elles sont.

Quand on perçoit quelque chose, on expérimente d'abord une sensation d'attente ou d'ouverture ; on ne sait pas trop comment percevoir les choses, comment rendre la situation saisissable. Ensuite, on se fait une idée plus claire sur la façon d'organiser les choses. Puis, dans un troisième temps, on commence à établir des rapports entre les deux instants précédents. Et finalement, on fait une expérience de la totalité, de l'ensemble. Cela fait en tout quatre instants de l'esprit ou quatre étapes du processus mental. Ces quatre instants correspondent aux quatre kayas, qui sont le *dharmakaya*, le *sambhogakaya*, le *nirmanakaya* et le *svabhavikakaya*.

Dans le premier instant de notre réaction au monde, qui relève du *dharmakaya*, on se sent encore incertain et égaré. On n'a pas encore élaboré de stratégies ; il n'y a pas encore de planification organisée, il y a simplement un sentiment primordial d'ouverture. Le deuxième stade du processus se rattache au *nirmanakaya* ; celui-ci renferme déjà une certaine clarté qui permet d'avoir une appréhension générale de la situation. Puis, pour relier

entre elles l'indétermination ou ouverture et la clarté, il faut le sambhogakaya, qui jette un pont entre ces deux expériences et les réunit. Le dharmakaya et le nirmanakaya s'articulent donc au moyen du sambhogakaya. Selon cette tradition particulière, il s'agit d'une façon réaliste de voir les choses²⁰.

Finalement, le svabhavikakaya est une compréhension globale de l'ensemble, une expérience panoramique totale. Quand on atteint un objet par l'esprit, qu'on l'appréhende et qu'on entrevoit l'existence d'un lien entre les kayas, on aboutit à une totalité qui est ce qu'on appelle le svabhavikakaya.

Le svabhavikakaya est un état général d'existence, un état d'esprit qui dépasse la naissance, la cessation et la persistance. Dépasser la naissance signifie que le processus de la pensée ne surgit pas. Il n'y a dans l'être ni naissance d'une pensée, ni naissance d'un esprit ; il n'y a qu'existence et ouverture. Dépasser la cessation signifie que les pensées ne disparaissent pas réellement, si ce n'est qu'elles sont remplacées ou chevauchées par une autre pensée. Et dépasser la persistance veut dire que les pensées n'ont aucun lieu où rester présentes à la mémoire, même si parfois une espèce de « quelque chose » est là. Donc, l'expérience du svabhavikakaya consiste à voir plus loin que l'origine, la disparition et la durée du processus de la pensée.

Les quatre kayas - dharmakaya, sambhogakaya, nirmanakaya et svabhavikakaya - constituent une protec-

²⁰ « Par opposition à la séquence traditionnelle des trois kayas, qui est normalement dharmakaya, sambhogakaya et nirmanakaya » (Chögyam Trungpa).

tion suprême quand on commence à comprendre la façon dont l'esprit fonctionne, à comprendre l'être. On s'aperçoit que tout ce qui se fait présent à l'esprit est sans exception sujet à ce mouvement, à ces conditions, à cette nature. La douleur subite, la colère subite, l'agression subite, la passion subite : tout ce qui surgit est sujet aux mêmes règles et suit le même protocole. Tout se déploie toujours selon les quatre kayas. Même s'il nous semble que notre esprit n'est pas vraiment très éveillé et que nous n'avons encore rien dépassé ou réalisé, le processus mental n'en suit pas moins le modèle des quatre kayas. La nature de toutes les choses est donc l'immédiateté. La pensée émerge, sans transition. Impossible de la voir naître, elle est déjà tout simplement là. Et ensuite elle meurt, elle fait tout simplement... [Le Vidyadhara claque les doigts.] Et elle ne s'arrête pas, elle... [Il claque les doigts une deuxième fois.] Et le tout constitue un processus naturel.

Ce slogan peut paraître un peu obscur, mais il s'agit en fait d'une notion qui relève du bodhichitta ultime, selon laquelle pour comprendre l'esprit il faut s'étudier et s'observer soi-même, tout en pratiquant le shamatha et la vipashyana. Quand on pratique ces disciplines, on s'aperçoit que l'essence de l'esprit est vide, que sa nature est lumineuse et claire et que son expression ou manifestation est active. Cette compréhension ne peut se produire qu'en méditation. C'est seulement quand on est assis sur le coussin qu'on peut voir que l'esprit n'a pas d'origine : il n'y a pas de lieu d'où surgissent les pensées, autant qu'on puisse en juger en les observant, et on n'a pas non plus la moindre idée où elles s'en vont. Les pensées arrivent tout simplement, puis elles s'évanouissent; elles disparaissent et c'est tout. Et d'ailleurs, on se sait pas non

plus où elles demeurent, surtout lorsqu'on a commencé à cultiver l'attention et la conscience éveillée.

À mesure que nous continuons à travailler sur les pratiques de l'attention et de la conscience éveillée, la confusion et le chaos apparents de l'esprit deviennent de plus en plus absurdes. On en vient à s'apercevoir que les pensées ne proviennent réellement de nulle part, qu'elles n'ont pas d'origine ; elles émergent subitement sous la forme du dharmakaya. Elles sont non nées. Et elles ne s'en vont nulle part, elles sont incessantes, et on s'aperçoit alors que l'esprit est le sambhogakaya. Finalement, aucune activité n'a réellement lieu dans l'esprit, et l'idée que l'esprit peut s'attarder sur quelque chose commence elle aussi à sembler absurde, puisqu'il n'y a rien sur quoi s'attarder. Par conséquent, on voit l'esprit comme le nirmanakaya. Et quand on rassemble le tout et qu'on voit qu'il n'y a ni naissance, ni cessation, ni non plus activité ou persistance, on perçoit l'esprit sous la forme du svabhavikakaya. Il ne s'agit pas de faire de son esprit un vide béant ; ce processus est le résultat d'une *superattention* et d'une conscience *superéveillée*, qui permettent de voir qu'il ne se passe rien réellement, bien qu'en même temps on puisse croire qu'il se passe plein de choses.

Se rendre compte que la confusion et le chaos de l'esprit n'ont ni origine, ni cessation, ni point d'attache est la meilleure des protections. La shunyata est la meilleure protection, car elle coupe dans la solidité des croyances. « J'ai une opinion très arrêtée », « Ma pensée est grandiose », « J'ai eu une idée vraiment chouette », « Dans mes pensées, je vois une figure majestueuse », « Un extraterrestre est venu me parler », « Gengis Khan est

présent dans ma tête », « Jésus-Christ en personne s'est manifesté dans mon esprit », « Je viens d'avoir une idée géniale pour mon projet d'urbanisme », « J'ai l'intention d'écrire une comédie musicale super », « J'ai découvert comment conquérir le monde ». Toutes sortes de pensées surgissent, des plus exaltées jusqu'aux plus mondaines : « Comment je vais gagner ma vie après ça ? », « Comment faire pour mettre en valeur ma personnalité et me distinguer de la foule ? », « J'en ai marre de ces tracasseries ! ». Toutes ces combines, ces pensées et ces idées sont vides ! Si on les regarde par en arrière, c'est comme regarder l'envers d'un masque. Si on retourne le masque dans l'autre sens, on s'aperçoit qu'il est creux. Il a peut-être des trous pour les narines et la bouche, etc., mais il ne ressemble plus du tout à un visage. Ce n'est plus qu'un objet de pacotille avec des trous dedans, et quand on s'en rend compte, c'est la meilleure protection possible. On s'aperçoit qu'on n'est plus le grand artiste qu'on croyait, on ne s'identifie plus à ses grands projets. On comprend qu'on est l'auteur de choses absurdes et inexistantes; c'est un excellent moyen de protection, car ça permet de couper dans la confusion.

Ce slogan montre comment amener tout sur la voie, mais sur le plan du bodhichitta ultime. En fait, c'est un sujet très délicat. On pourrait se leurrer et croire qu'en méditant sur les quatre kayas, sans plus, on sera protégé contre tout, avec son enfant, ses frères et sœurs, ses biens et sa voiture. Cependant, la protection dont nous parlons est inopérante à ce niveau. C'est une protection par la shunyata : on n'a plus de lieu où séjourner et on est suspendu dans la shunyata. C'est assez astucieux comme approche : il ne s'agit pas de non-ego dans ce cas, mais de

mettre au point une stratégie de protection. Cependant, en cours de route, il y a des chances qu'on découvre qu'on n'a plus de moi et qu'il n'y a pas non plus quoi que ce soit à protéger.

La protection n'est rien d'autre que l'absence d'un fondement solide. On pourrait dire que c'est une approche très clinique : il n'est pas possible d'avoir des microbes s'il n'y a pas de milieu favorable pour les accueillir.

L'idée des quatre kayas n'est pas particulièrement tantrique, c'est de la pensée mahayana de haute volée. Les kayas sont mentionnés pour la première fois dans l'*Uttaratantra*²¹ de Maitreya et dans le *Sutra du Diamant*²², lors du troisième tour de la roue du dharma. Mais même s'il ne s'agit pas d'un concept spécialement tantrique, il est quand même un peu tantrique. Je pourrais dire que l'idée d'établir un rapport avec les *dōns* et les protecteurs est très influencée par le tantra (voir le prochain slogan). Bien que tout se fonde sur les principes du mahayana, il y a en coulisse des techniques empruntées au vajrayana. Le mode de compréhension, la perspective, est mahayana, mais les techniques sont tantriques.

²¹ L'*Uttaratantra* est un texte important du mahayana sur la nature-de-bouddha. Il a été transmis par le bodhisattva Maitreya au grand maître Asanga, dont c'est un des cinq trésors.

²² Le *Sutra du Diamant* est un texte de trois cents vers, dont le nom sanskrit est *Vajracchedika-Prajnaparamita-Sutra*, ou « perfection de la connaissance qui coupe comme le diamant ». Dans le corpus des enseignements du mahayana sur la vacuité, l'ensemble des textes sur la perfection de la connaissance, c'est un des plus brefs et aussi le plus connu.

15. Les quatre pratiques sont la meilleure des méthodes

Ce slogan est relativement difficile, mais il a en même temps beaucoup de sens. Il renvoie à certaines activités spéciales, voire anecdotiques, à incorporer dans la vie quotidienne. Ces activités sont «la meilleure des méthodes », et elles se divisent en quatre catégories : l'accumulation de mérite, l'abandon des mauvaises actions, les offrandes aux dōns et les offrandes aux *dharmapalas*.

Accumuler du mérite

La première des quatre méthodes est l'accumulation de mérite, non pas au sens d'accumuler des choses qui exacerbent le culte du moi, mais au sens d'établir un rapport avec ce qui est saint ou sacré. On crée un lien avec les zones sacrées du réel, qui sont, d'une part, l'idée même des enseignements, ou dharma, et, d'autre part, l'existence d'une santé psychique primordiale représentée par des œuvres d'art : images, statues, peintures, livres, symboles, couleurs. On s'associe avec ces choses. Créer du mérite consiste à travailler avec ces situations et à y investir autant d'efforts et d'énergie qu'on peut. Dans ce contexte, le sentiment de vénération joue un rôle important.

L'accumulation de mérite repose aussi sur une confiance totale dans les *trois encouragements*. Il ne s'agit pas de slogans, mais de trois phrases qui servent à renforcer les idées proposées dans les slogans :

Accordez votre grâce s'il vaut mieux que je sois malade.

Accordez votre grâce s'il vaut mieux que je vive.

Accordez votre grâce s'il vaut mieux que je meure.

C'est la forme ultime de l'accumulation de mérite. Il n'est pas possible, en fait, d'avoir un débordement constant de mérite qui remplisse tout l'espace. Par exemple, avant de mendier, il faut vider son écuelle, autrement les gens ne donneront rien. Avant de recevoir quoi que ce soit, il faut d'abord expérimenter l'ouverture, le don, l'abandon de soi. Au lieu d'être absorbé par soi-même, il faut laisser être, tout simplement, en éprouvant de la reconnaissance envers tout ce qui se présente. Sans réellement s'adresser à quiconque, on peut dire des phrases comme : « qu'il pleuve » ou « que la terre tremble ». C'est au niveau de la parole magique. Il est réellement possible que des choses puissent arriver quand on adopte une telle attitude, mais en fait on ne s'adresse à personne. Je ne sais pas comment on pourrait le formuler en mots ; peut-être pourrait-on dire : « accordez votre grâce » ou « soit ! », ou quelque chose du genre.

La manière traditionnelle de créer du mérite consiste à façonner des statues, à ériger des *stupas*²³ ou à faire des offrandes au *sangha* sous la forme de dons, le plus souvent en argent, qui favorisent l'essor de la communauté. Toutefois, il ne s'agit pas seulement de faire don de son argent, mais de renoncer complètement à toute forme de possessivité. Par exemple, s'il est mieux qu'on tombe malade, on l'accepte en se disant : « Que ce soit pour moi une grâce ».

Cette approche, qui donne peut-être l'impression

²³ Un *stupa* est un édifice qui sert à abriter des reliques sacrées et qui représente sous forme architecturale le corps, la parole et l'esprit du Bouddha. [N.D.T.]

d'avoir été conçue pour des niais toujours prêts à dire oui à tout, exige en fait énormément d'intelligence afin de pouvoir aller de l'avant et s'ouvrir totalement à la situation. Je dirais que c'est un point clé : on ne peut pas se fier bêtement à la foi aveugle. Il faut la foi intelligente du lâcher-prise qui dissout toute attitude défensive. La tendance à rester sur ses gardes peut aboutir à une mentalité marchande sur le plan métaphorique ou réel : « Si je n'obtiens pas ce que je veux, j'irai porter plainte contre le Bouddha, le dharma et le sangha. Si je n'en ai pas pour mon argent, c'est qu'on m'a roulé ». Cependant, il ne s'agit pas de faire une transaction don-nant-donnant, mais de laisser les choses suivre leur cours : « Quoi qu'il arrive, j'aimerais pouvoir lâcher prise, surmonter mon refus d'ouverture ». C'est très simple. C'est on ne peut plus simple et réaliste, et c'est précisément ce qu'on veut dire par l'idée de créer ou d'accumuler du mérite.

Une attitude macho peut bien empêcher l'accumulation de mérite ; une personne qui est bouffie de vanité et d'arrogance croira qu'elle a déjà une bonne réserve de vérité et de vertu et qu'elle doit maintenant rajouter à ses provisions. En fait, plus on accumule du mérite et plus on doit avoir de l'humilité; on doit être prêt à donner et non à grossir son stock. Plus on est prêt à donner, et plus l'accumulation de mérite sera efficace, pour ainsi dire. C'est pourquoi nous avons ces trois rappels rattachés à ce slogan. En fait, nous pourrions dire qu'il s'agit d'incantations, ce serait peut-être plus approprié. Les slogans eux-mêmes sont des rappels, tandis que ces incantations sont les rappels des rappels.

Quand on parle de mérite, il ne s'agit pas de collectionner des choses pour enrichir l'ego, mais bien de le

punir. La logique sous-jacente est qu'on veut toujours du plaisir, mais ce qu'on obtient, en revanche, c'est toujours de la douleur. Pourquoi ? Eh bien, parce que l'acte même de chercher du plaisir amène la douleur. On se fait toujours avoir, chaque fois. On se fait avoir parce qu'on a pris le mauvais bout du bâton.

La notion centrale de cette pratique ou méthode est qu'il faut faire un sacrifice au lieu de toujours languir après le plaisir. Il faut prendre le bon bout du bâton dès le début, ce qui signifie s'abstenir des actes nuisibles et cultiver les actes vertueux. Mais pour pouvoir le faire, il faut bloquer totalement l'espoir et la crainte ; ainsi, on n'espérera rien gagner de sa pratique et on ne craindra pas particulièrement les mauvais résultats.

Quoi qu'il arrive, il faut laisser les choses telles quelles, sans spécialement courir après le plaisir ou la douleur. On peut s'inspirer des supplices qui accompagnent cette pratique et dire : « J'accepte de mourir s'il vaut mieux mourir; s'il vaut mieux vivre, j'accepte de vivre. S'il vaut mieux avoir du plaisir, je l'accepte J'accepte aussi la douleur s'il vaut mieux que j'éprouve de la douleur ». C'est une approche très directe, qui ressemble à un plongeur dans une piscine glacée en plein hiver. Si c'est ce qu'il faut pour renforcer notre constitution, allons-y. Il s'agit d'établir un lien direct avec la réalité, un lien très simple n'exigeant aucune forme de machination.

Tout particulièrement, si nous éprouvons le moindre désir ou la moindre peur, nous devons agir de la façon contraire : sauter dans la peur et nous abstenir du désir. C'est l'équivalent de prendre sur nous la douleur des autres et de leur donner notre plaisir. À ce stade-ci de la

partie, cette façon d'entrer en rapport avec les situations ne devrait plus nous surprendre, pour bizarre qu'elle puisse paraître. Elle marche presque toujours. Nous pourrions presque dire qu'elle marche à cent pour cent, mais peut-être pas à deux cents pour cent.

Abandonner les mauvaises actions

La deuxième des quatre pratiques consiste à renoncer aux actes nuisibles et aux crimes névrotiques. Parce qu'on a accumulé du mérite et qu'on a appris à évacuer complètement l'espoir et la crainte, on éprouve une douceur et un équilibre mental plus grands. On peut alors faire le geste psychologique d'abandonner ses mauvaises actions. On regarde en arrière et on dit : « Dieu, que j'ai été stupide ! Je ne m'en rendais même pas compte ! » Cette attitude est possible parce qu'on a déjà atteint un niveau de travail plus raffiné, du moins dans une certaine mesure. Quand on regarde en arrière, on s'aperçoit à quel point on s'est laissé aller et on en est mortifié. Si on ne l'avait pas remarqué avant, c'est qu'on était en quelque sorte trop épais. Par conséquent, il est conseillé de regarder en arrière, de prendre conscience de ce qu'on a fait et de ne plus commettre la même erreur. Je pense que c'est assez clair.

Nous avons traduit le terme tibétain *dikpa*²⁴ par « mauvaises actions, actes nuisibles, crimes névrotiques » et non par « péché », le mot péché ayant toutes sortes de

²⁴ *Dikpa* veut dire « acte nuisible », c'est-à-dire tout acte qui éloigne l'être humain de l'éveil. Ce terme est habituellement associé à *drippa*, « obscurcissement » ou « voile ». Il y a deux types de *drippa* : les émotions conflictuelles et les notions primitives de la réalité.

connotations parasites, en particulier dans le christianisme, mort ou vivant, et dans les traditions théistes en général, où on le retrouve à tout bout de champ. *Dikpa* signifie littéralement « péché », mais non pas au sens de la tradition judéo-chrétienne. L'expression « crimes névrotiques », par contre, possède des connotations psychologiques et non pas purement éthiques. Quand on sent une montée de névrose, on se laisse emporter par elle et on fait de drôles de choses, et pour invraisemblable ou recherché que cela puisse paraître, on aboutit à la frivolité. La névrose est donc l'épine dorsale, alors que la frivolité correspond à l'activité.

Le crime lui-même peut donner lieu à tous les actes criminels ou destructeurs imaginables. Ce que nous étudions, c'est le principe névrotique fondamental qui crée toutes les activités frivoles. La technique consiste à le confesser, mais non pas au sens d'aller parler à un prêtre enfermé dans un confessionnal et de lui dire : « Mon père, j'ai fait quelque chose d'épouvantable hier. Quelle est la pénitence ? » Le confesseur répond : « Répétez cette prière vingt fois et vous pourrez partir » ; puis on revient la prochaine fois et on se confesse du même péché et le prêtre dit : « Ce n'est pas la première fois que vous agissez de la sorte, alors cette fois répétez la prière cinquante fois. Je tiens une comptabilité de vos péchés. » En ce sens ça se résume à des chinoiseries administratives. Dans notre cas, en revanche, c'est une situation bien plus personnelle. Dans la confession bouddhiste, pour employer ce terme, il n'y a pas d'église ou de lieu où l'on se rend pour avouer ses actes nuisibles et ses crimes névrotiques, mais il y a une marche à suivre qui se décompose en quatre étapes. C'est moins une confession qu'un moyen de se décharger du

péché ou crime névrotique en question.

(a) La première étape consiste à se lasser de sa névrose. Je voudrais souligner l'importance de ce premier pas : si l'on n'est pas écoeuré de répéter toujours et encore le même geste, sans aucun répit, et qu'au contraire on s'en délecte, on ne pourra probablement rien faire. Mais une fois qu'on commence à s'en lasser, on se dit : « Je n'aurais pas dû le faire », « Voilà, c'est reparti ! », « J'aurais dû réfléchir avant » ou « Je ne suis pas très fier de moi ». C'est le genre de choses qu'on se dit, surtout le lendemain de la veille, lorsqu'on se lève avec la gueule de bois. C'est très bien, c'est un signe qu'on peut vraiment s'avouer ses crimes névrotiques. On revient sur soi et on s'avoue ce qu'on a fait la veille, ou hier, ou dans le passé. On est terriblement mal à l'aise, au point où on ne veut même plus sortir du lit. On n'a pas envie d'ouvrir la porte et d'affronter la situation.

Ce sentiment réel de malaise total - on se sent vraiment comme la dernière merde (faute d'un mot plus approprié), pourri jusqu'aux entrailles - est le point de départ. C'est un remords qui n'est pas purement social, mais personnel : un sentiment de honte qui nous transperce jusqu'à la moelle des os et le bout des cheveux. Même le soleil qui entre par la fenêtre semble se moquer de nous. Voilà le topo général. C'est le premier pas. Être en proie à un tel état, c'est déjà un pas dans la bonne direction, on est à mi-chemin vers le deuxième pas.

(b) Le deuxième pas consiste à s'abstenir de l'acte en question et à se repentir : « À partir d'aujourd'hui, je ne le ferai plus. Je m'abstiendrai de recommencer. » Habituellement, le repentir se produit lorsqu'on sent qu'on a

vraiment bousillé les choses dans le passé : « Est-ce que je veux réellement continuer? C'est vrai que ça m'amuse, mais ce serait quand même mieux que je m'en garde. » Plus on y pense et moins l'idée de récidiver est tentante. On souhaite s'abstenir de l'erreur et en empêcher la récurrence. C'est le deuxième stade, après la confession dans laquelle on se décharge des mauvaises actions ou crimes névrotiques.

(c) La troisième étape consiste à chercher refuge. On comprend que les fautes commises dans le passé ne peuvent pas vraiment être effacées par le pardon d'un individu. Je dirais qu'il y a là une différence par rapport à la tradition chrétienne. Personne ne peut passer l'éponge sur la névrose d'un autre et lui dire : « Je te pardonne. » Même si l'individu pardonné n'attaquera peut-être plus celui qui l'a absous, il pourrait très bien tuer quelqu'un d'autre. Dans cet ordre d'idées, à moins que la pulsion criminelle n'ait disparu complètement, le pardon n'aide pas.

Et non seulement il n'aide pas, il peut même encourager à pécher davantage. D'un point de vue bouddhique, le fait qu'un autre éponge nos crimes névrotiques, qu'il entretient une bonne relation avec nous, qu'il nous comprend et nous pardonne, peut nous inciter à commettre d'autres crimes. Donc, dans ce cas, le pardon implique un renoncement total. Le criminel doit lâcher prise complètement, au lieu de se faire pardonner son crime.

L'acte en soi n'est pas nécessairement très important ; ce qui compte, ce sont les facteurs profonds qui entrent en jeu lorsque quelqu'un commet un crime. Les gens ont

commencé à s'en rendre compte, même dans notre monde moderne. Ils s'aperçoivent qu'il est important de rééduquer les détenus et de leur donner une formation pour qu'ils ne récidivent plus. Souvent le criminel s'habitue à recevoir gîte et couvert gratis et, une fois qu'il a purgé sa peine, il croit pouvoir se payer du bon temps parce qu'il n'est plus condamné en justice, parce qu'il a été pardonné et que tout est beau. Et quand il a faim, qu'il n'a rien à manger et qu'il se retrouve fauché et sans abri, il peut toujours retourner en prison. L'idée de pouvoir rééduquer quelqu'un en l'envoyant en prison est plutôt fallacieuse. Il me semble qu'il n'y a jamais eu de prisons dans l'histoire des pays bouddhistes, même pas à l'époque de l'empereur Ashoka. En fait, celui-ci a été le premier à dénoncer les prisons.

On cherche refuge parce qu'on est réellement prêt à rendre les armes. Cette reddition sans condition se produit lorsqu'on comprend qu'il faut renoncer à sa qualité de criminel au lieu de se faire pardonner un crime. Animé de ce désir, on se réfugie dans le Bouddha comme exemple, le dharma comme voie et le sangha comme communauté. On renonce à sa place forte, à son moi.

(d) Le quatrième pas vient compléter le processus de soumission. Une fois qu'on a capitulé, qu'on a arrêté de lutter et qu'on s'est ouvert complètement, on doit formuler une supplique pour empêcher l'espoir et la crainte de resurgir. C'est très important. « Si mon espoir est excessif, je voudrais ne pas avoir trop d'espoir. Si ma peur est excessive, je voudrais ne pas avoir trop peur ». Ayant dépassé à la fois l'espoir et la crainte, on commence à être confiant qu'on pourra aller jusqu'au bout. C'est de cette dernière activité que provient la force dont on a besoin

pour se libérer des mauvaises actions.

Reprenons. Le premier pas est le sentiment de dégoût par rapport à un acte quelconque. Le deuxième est l'abstention de l'acte en question. Ayant compris tout ça, le troisième consiste à se réfugier dans le Bouddha, le dharma et le sangha, à leur offrir sa névrose. Et après s'être réfugié et avoir offert sa névrose, on s'engage à titre de simple voyageur sur la voie, sans se donner des airs et en renonçant à faire de bonnes affaires sur la voie. Et comme, en fait, tous ces processus sont reliés entre eux, l'espoir et la peur finissent par disparaître : « S'il y a peur, qu'elle s'apaise ; et s'il y a espoir, qu'il s'apaise aussi ». C'est le quatrième pas.

Faire des offrandes aux dōns

La troisième activité spéciale s'appelle « nourrir les fantômes ». Elle fait allusion à un type de fantôme - *dōn* en tibétain - qui est responsable des maladies, des malheurs, etc. La technique consiste à leur dire : « Je suis tellement reconnaissant de tout le mal que vous m'avez fait dans le passé que j'aimerais vous demander de recommencer aussi souvent que vous voudrez. Si je suis reconnaissant, c'est parce que vous m'avez réveillé de ma torpeur, de mon indolence. Au moins, quand j'avais la grippe, j'étais dans un état tout à fait différent de ma paresse et ma stupidité habituelles, de ma tendance à me vautrer dans le plaisir ». On demande à se faire réveiller le plus souvent possible. Chaque fois qu'il se produit une situation difficile, on éprouve de la gratitude. Tout ce qui est susceptible de produire un moment d'éveil est considéré comme positif. On est en faveur de tout ce qui offre une occasion d'être plus attentif ou conscient, de tout

ce qui choque, au lieu de toujours essayer d'éloigner les problèmes.

Traditionnellement, on offre aux fantômes du *torma*, de la nourriture. *Torma* en tibétain signifie « gâteau sacrificiel ». Quiconque a été présent à une cérémonie tibétaine aura remarqué de drôles de gâteaux de farine d'orge décorés de beurre ; ce sont des gâteaux de *torma*, et ils symbolisent l'idée d'un présent ou d'un gage. En Occident, on retrouve le même principe dans le gâteau d'anniversaire, dont la préparation et la présentation suivent une logique précise, et qui est recouvert de décorations et de fioritures artistiques. Nous faisons alors des offrandes à ceux qui nous nuisent, c'est-à-dire à ceux qui exercent une influence nuisible sur nous.

Dans la pratique antérieure, la confession des péchés était la conséquence d'une fatigue naturelle face à une névrose qui n'a pas de fin. La névrose n'a rien de monumental, c'est simplement un processus naturel qui surgit et non un bouleversement majeur. Un *dön*, en revanche, est une crise énorme, une espèce de séisme qui oblige à y réfléchir à deux fois. Un incident se produit brutalement et soudain c'est le marasme ; cela sort des bornes.

Si la situation décrite dans la première des quatre pratiques peut être comparée à la bosse d'un chameau, celle-ci ressemble à un précipice abrupt. Dans la première pratique, on établit tout simplement une relation avec les hauts et les bas, avec la douleur. Dans la deuxième, on commence à se lasser de ses problèmes. On a l'impression que la névrose est partout ; c'est comme une migraine qui revient continuellement, sans répit. On en a marre. On est fatigué de répéter toujours les mêmes erreurs. Et dans

cette troisième technique ou pratique, on offre du tormo aux influences néfastes, aux dons.

Les dōns agissent de façon très abrupte et très directe. Tout va parfaitement bien, et soudain c'est la crise : notre grand-mère nous déshérite, ou alors notre bonheur se transforme en malheur. Les dōns frappent d'ordinaire très brusquement, ils prennent possession de nous d'un seul coup. En fait, le terme « possession » est peut-être la meilleure traduction du mot *dōn*. Une attaque de dōns ressemble à une possession parce qu'elle est subite et qu'elle nous prend entièrement au dépourvu. Tout va rondement, et soudain nous sommes d'une humeur massacrate.

C'est un sujet assez compliqué, en l'occurrence, car nous ne parlons pas seulement de nourrir des spectres, des diabolins qui pourraient se retourner contre nous : « Offrons-leur quelques bouchées de nourriture pour qu'ils s'en aillent. » Nous parlons du concept tibétain des dons, qui provient de la tradition *pōn*²⁵, mais qui s'applique également à la tradition bouddhiste. Le mot *dōn* se rapporte à une expérience : la sensation qu'il existe quelque chose autour de nous qui nous inspire des craintes irrationnelles, nous fait faire des crises de rage ou d'agressivité, nous rend irrésistiblement lascifs et passionnés ou exagérément mesquins. Des situations de ce type se produisent tout le temps dans nos vies. Elles sont comme des bouffées de fièvre ou des accès de grippe qui reviennent sans cesse et qui s'emparent de nous. Sans raison, nous sommes soudain terrifiés. Sans raison, nous sommes terriblement fâchés et tendus. Sans raison, nous

²⁵ La tradition *pōn* est la religion autochtone prébouddhiste du Tibet.

avons une envie terrible de sexe. Sans raison, nous sommes soudain bouffis d'orgueil. C'est ce genre de crise névrotique qu'on appelle dön. Vu de l'extérieur, on s'aperçoit que certains phénomènes les provoquent, et si l'on poursuit cette logique, on peut postuler l'existence de ces démons à l'extérieur de nous et dire, par exemple : « Le fantôme de George Washington s'est emparé de moi et me pousse à me porter candidat à la présidence. »

Ce sentiment d'une névrose cachée qui bondit périodiquement aux moments les plus inattendus est ce qu'on appelle dön. Ça nous arrive tout le temps. Soudain, nous fondons en larmes sans aucune raison. Nous éclatons en sanglots sans pouvoir nous arrêter et nous perdons complètement les pédales. Nous voudrions détruire le monde entier et foutre tout le monde dehors. Nous aurions envie de faire sauter la maison, et, si nous sommes mariés, de battre notre conjoint et nos enfants. Nous poussons tout à l'extrême, bien sûr, et parfois le dön n'a pas envie de suivre. Tandis que nous nous laissons emporter par la crise que nous avons déchaînée, le dön refuse de se transformer en sujet de plainte et bat en retraite. Nous nous approchons de notre mari ou de notre femme, prêts à lui flanquer un coup de poing au visage... et soudain il n'y a plus personne pour nous inciter à continuer et nous restons là, bras ballants.

Les döns sont comme une espèce de grippe qui s'empare de nous, souvent de manière imprévisible. Ça nous arrive tout le temps, à un degré plus ou moins grand. Nous devons prendre conscience de ces choses qui se produisent en nous, comprendre que des processus névrotiques sont en train de remonter à la surface. Et nous devrions en être reconnaissants. Nous pourrions dire qu'il est merveilleux

que de telles choses se produisent : « C'est formidable que tu aies pris de grands moyens pour m'obliger à te rembourser l'argent que je te dois, que tu m'aies confisqué le montant de la dette. Reviens et recommence aussi souvent que tu voudras. N'oublie surtout pas de recommencer. » Il ne faut pas considérer la chose comme une forme de chantage et croire que si nous leur donnons une rançon suffisante, les dōns ne reviendront plus : ils reviendront.

En fait, il faudrait les inviter à revenir, avec les hauts et les bas de ces crises de nerfs subites. Bien sûr, c'est assez dangereux. Les femmes auront peur de se retrouver régulièrement avec un œil au beurre noir et les maris craindront ne plus pouvoir rentrer chez eux tranquillement et prendre un bon dîner. Et pourtant, il est important de les inviter à revenir maintes et maintes fois, pour pouvoir comprendre leurs possibilités. Nous n'allons pas nous en débarrasser. Il vaut mieux regarder les choses en face et éprouver de la reconnaissance pour ce qui s'est passé. Généralement, ce genre de bouleversement coïncide avec un moment de faiblesse physique, par exemple la sensation qu'on va attraper un rhume ou une grippe.

Il arrive qu'on ne fasse pas attention à ce qu'on fait. On ne se nourrit pas adéquatement et ensuite on sort sans manteau et on s'enrhume, ou bien on ne regarde pas où on met les pieds et on se casse une côte ou on se luxe la hanche. Dès qu'il y a la moindre petite brèche, les dōns se glissent dedans, de la même façon qu'on attrape un rhume. C'est toujours comme ça que ça se passe. On a peut-être complètement maîtrisé la situation, mais les problèmes l'ont eux aussi prise en main, ce qui amène des moments d'inattention dans lesquels un dōn après l'autre

peuvent passer à l'attaque. En réalité, si on s'exerçait à être attentif vingt-quatre heures par jour, les dôns n'attaqueraient pas et on n'attraperait ni grippe ni rhume. Mais dès qu'on n'est plus à ce niveau-là, toutes sortes de choses se produisent. Il faut se rendre à l'évidence. Disons simplement qu'une pratique d'attention totale permettrait d'éviter ce genre de problèmes. C'est un message publicitaire pour la pratique de l'attention !

Dès que nous perdons notre attention, nous ouvrons la porte à ces crises. Ce sont des rappels et nous leur sommes reconnaissants parce qu'ils indiquent notre degré d'inattention. Il faut toujours les accueillir les bras ouverts : « Ne vous en allez pas. Revenez, s'il vous plaît. » Et en même temps, nous poursuivons notre pratique de l'attention. C'est comme travailler avec un maître : nous n'essayons pas d'éviter le maître tout le temps. Tant que nous faisons les choses comme il faut, nous nous y retrouverons toujours dans notre rapport avec lui, mais il peut arriver que le maître pousse soudain un grand cri qui nous coupe le souffle et nous devons quand même travailler avec ça. Nous accueillons les dôns parce que leur présence est une espèce d'indicateur qui signale la direction dans laquelle nous avançons et montre ce qui se passe.

En règle générale, nous avons notre emploi du temps et tout va très bien. C'est une situation idéale, au poil ; tout marche comme sur des roulettes, sans accrocs, et puis, soudain, un beau jour nous sommes hypertendus ou bien nous avons le cafard. Tout roule merveilleusement bien, la vie suit son cours, et subitement il y a des hauts et des bas, des situations de la vie qui sont comme des coups d'épingle. Ce sont comme de petites fuites d'énergie ou, au

contraire, des survoltages, et ils se produisent tout le temps. Ce que nous devons faire, c'est nourrir ces forces avec du torma.

Bien sûr, si nous le faisons à la lettre, nous nous retrouverons sans arrêt dans les mêmes impasses. Dans notre cas, l'offrande de torma est plutôt symbolique, en réalité ; je ne crois pas qu'il soit possible de nous débarrasser des hauts et des bas en leur offrant des gâteaux sacrificiels tibétains. Ce serait franchement farfelu. Je suis désolé, mais c'est comme ça. Il faut faire plus. Si nous étions capables d'offrir quelque chose avec une émotion réelle, quelque chose qui représente notre existence et exprime l'ouverture et le renoncement, ça pourrait marcher. Mais ça arrive plus tard, à un niveau plus avancé. Dans cette culture en particulier, les gens n'ont pas eu accès à l'univers des rites, qui ne leur dit pas grand-chose. Pour eux, le ritualisme est superstition plutôt que cérémonie sacrée. C'est un problème. Peu de gens ont pu expérimenter quelque chose du genre et y voir réellement un sens. Par exemple, se faire asperger d'eau dans une cérémonie équivaut à un engagement ; c'est plus qu'une occasion de se sentir heureux et bien dans sa peau. Personne ici n'a encore connu la profondeur du ritualisme au point de vraiment pouvoir offrir des gâteaux aux dōns pour ne plus subir d'attaques. Pour y parvenir, il faudrait développer beaucoup plus son être, et se sentir immensément sain. Je ne conseille donc à personne de laisser des restes de nourriture dehors en guise d'offrande pour les dōns... même si les chiens et les chats du quartier apprécieraient sans doute un tel geste.

Faire des offrandes aux dharmapalas

La quatrième activité spéciale consiste à demander de l'aide dans la pratique aux *dharmapalas* ou protecteurs des enseignements. Ce n'est pas tout à fait la même chose que de prier son saint patron et de lui demander de l'aide pour traverser la rivière sans accidents. J'aimerais vous donner un exemple très ordinaire et concret. De la même façon que nous avons un maître-racine, un guru, qui sert de guide et donne sa bénédiction pour que nous puissions devenir des disciples dignes de ce nom, parallèlement, à un niveau plus bas, nous avons les protecteurs des enseignements qui nous ramènent à notre discipline lorsque nous nous enlisons dans un problème. Les protecteurs sont comparables au berger qui ramène la brebis égarée au bercail. Nous savons que, si nous nous égarons, ils seront là pour nous montrer le chemin du retour. Ils nous envoient toutes sortes de messages. Au milieu d'une immense crise de rage et d'agression, quand nous sommes devenu quelqu'un d'absolument antidharmique, il peut nous arriver par exemple de claquer la porte et de nous y coincer un doigt. C'est une leçon. Les dharmapalas incarnent le principe de se faire ramener au corral, à l'univers auquel on appartient. Dès que nous avons la moindre tentation de quitter le monde dharmique, les protecteurs nous y ramènent ; et même ils nous y jettent violemment. C'est pourquoi nous demandons aux dharmapalas ou protecteurs de nous aider dans notre pratique.

Les dharmapalas représentent notre conscience en éveil fondamentale. Il ne s'agit pas vraiment d'une conscience qui se laisse absorber par l'état méditatif mais plutôt d'une conscience qui veille et prend soin de nous pendant

l'expérience de la postméditation. C'est la raison pour laquelle nous chantons des liturgies au matin, après le réveil, et deux fois à la fin du jour, avant le dîner et avant de nous coucher. Ainsi, du matin au soir, la pratique et l'apprentissage gouvernent sans arrêt notre vie et lui servent d'ancre, la transformant en quelque chose de sacré.

Cependant, il est probable que des occasions d'interrompre notre activité sacrée méditative surgissent vers la fin de la journée ; à ce moment-là, des névroses sans bornes pourraient tenter de s'emparer de nous. C'est donc le moment le plus dangereux. Dans un certain sens, on peut dire que l'obscurité est reliée au mal ; le mal n'est pas une chose satanique, comme dans la tradition chrétienne, mais une névrose cachée à laquelle nous pourrions nous livrer et qui pourrait créer des obstacles à notre réalisation. De plus, il est possible que la pratique de la méditation se relâche pendant l'obscurité. Ainsi, pour pouvoir continuer en évitant une rupture totale par rapport à la discipline et à la pratique de la méditation assise, nous demandons aux protecteurs du dharma de travailler pour nous. En réalité, ils ne sont rien d'autre que nous-mêmes. Ils sont une expression d'intelligence, une expression de l'esprit en éveil qui se produit sans cesse, et leur tâche consiste à détruire toute forme de violence ou de confusion en nous.

Il existe souvent un lien très fort entre la confusion et l'agression. La confusion est *adharmā* ou antidharma. Le dharma n'est pas agressif, il n'est que vérité brute. Cependant, la vérité peut être détournée, attaquée et disloquée par des idées conceptuelles de toutes sortes. Notre agression est capable de découper la vérité en petits

morceaux. Nous pouvons aller jusqu'à croire que notre agression n'est pas sale, qu'il s'agit en fait d'une agression très polie enduite de lait et de miel. Ce type d'agression est une exacerbation du moi, et il faut la tailler en pièces.

Dans la quatrième méthode, alors, il est nécessaire de travailler sur ce type d'énergie; c'est pourquoi nous avons mis au point différentes liturgies, aussi bien en Occident qu'au Tibet. Il existe des *sadhanas* très détaillés où l'on invoque un *mahakala* particulier dont le mandat est de couper court dans le bavardage subconscient, ce bavardage sanguinaire qui ne laisse aucune place à l'ouverture et à la simplicité, à la paix et à la douceur. Il s'agit donc d'accéder à la douceur. Et si nous voulons activer la douceur, nous devons en même temps couper dans l'agression, sans quoi il n'y a pas de douceur. Les chants traditionnels symbolisent la nécessité de recourir à la douceur même pour couper l'agression de celui qui l'a enfreinte. Lorsque la douceur devient dure à ce point, elle peut devenir très puissante et très tranchante. Et quand elle tranche, elle génère encore plus de douceur. C'est comme un médecin qui dit au malade que ça ne lui fera pas mal, qu'il sentira à peine l'aiguille : il suffit d'une petite piqûre de rien du tout et le malade est guéri. C'est une bonne analogie.

Les mahakalas ou dharmapalas que nous invitons ont également un second aspect, qui relève de la façon dont le maître expose les enseignements et aussi de l'esprit dans lequel l'étudiant les reçoit. C'est une source d'inquiétudes énorme, du moins pour moi. Si les enseignements ne sont pas communiqués comme il faut ou si la manière de les exposer est inadéquate ou trop timorée - autrement dit, si les vrais enseignements ne sont pas transmis -, nous pourrions tous être terrassés. C'est pour cette raison que

nous demandons aux protecteurs de nous aider et de nous corriger au moyen de leçons, de faillites, d'impasses administratives, de gros lots qui nous rendent millionnaires et de divers contretemps dans le domaine du travail. Tout est inclus. Nous prenons énormément de risques, moins physiques que spirituels ; c'est un aspect essentiel de notre démarche. Et, d'après ce commentaire de Jamgön Kongtrül, nous devons faire des offrandes aux dharmapalas.

16. Unis tout ce que tu rencontres subitement à la méditation

Il y a trois catégories de slogans qui expliquent comment amener les événements de tous les jours à la pratique en les amenant à la voie. La première se rattache au bodhichitta relatif et comprend les slogans : « Ramène à toi tous les blâmes » et « Sois reconnaissant envers tous ». La deuxième est reliée au bodhichitta absolu et ne comprend que le slogan, voir : « La confusion comme les quatre kayas est l'insurpassable protection de la shunyata. » La troisième catégorie regroupe les activités spéciales qu'on doit accomplir quand on suit la voie. En rubrique, nous avons le slogan : « Les quatre pratiques sont la meilleure des méthodes », puis, à la queue du cortège, nous avons ce dernier slogan du troisième point : « Unis tout ce que tu rencontres subitement à la méditation. » Bien qu'il soit le dernier, il n'est pas forcément le moindre. Le troisième point de l'entraînement de l'esprit explique comment intégrer réellement toutes les expériences dans la voie, et ce dernier slogan n'est nullement dépourvu d'intérêt.

Dans ce slogan, le verbe « unir » doit faire penser à une tranche de pain qu'on tartine avec du beurre. Nous unissons toutes les situations au shamatha-vipashyana ; nous les raccordons à la méditation. Les événements qui se présentent cessent alors d'être des menaces ou des encouragements, ou d'autres conneries de ce genre ; par contre, ils nous accompagnent tout simplement dans notre discipline, notre sensibilité à la compassion. Si quelqu'un nous gifle, c'est bien. Et s'il décide de nous voler notre Coca, c'est bien aussi. C'est un peu ingénu, si vous voulez, mais ça renferme beaucoup de puissance.

En général, ce type d'attitude pose un problème au public occidental. Les gens en font une histoire d'amour et de lumière, comme les hippies dont l'éthique était : « Tout va bien aller. Tout appartient à tout le monde, et nous appartenons tous aux autres. On peut tout partager avec tous, mais personne ne doit imposer son cinéma aux autres. » Mais nous parlons de quelque chose qui va bien plus loin, et qui n'a rien à voir avec la félicité béate ; il s'agit simplement d'être ouvert et précis, et en même temps de connaître son territoire. On établit un lien avec sa propre névrose, au lieu de l'étendre aux autres.

Quant à « tout ce que tu rencontres », il peut s'agir d'une situation agréable ou désagréable, mais elle est toujours imprévue. Nous croyons avoir réglé nos affaires convenablement : nous menons une vie bien rangée dans notre petit appartement à New York, nos copains viennent nous voir de temps en temps et tout marche bien, y compris le boulot. Et soudain, sans préavis, nous apprenons que notre compte en banque est vide ! Ou alors, c'est notre fiancé - ou fiancée - qui nous laisse tomber. Ou bien le plancher de l'appartement commence à s'écrouler.

Même les situations les plus simples peuvent receler des surprises. Au beau milieu d'une séance de méditation, alors que nous sommes tout à fait calmes et apaisés et que tout va bien, quelqu'un nous lance : « Va te faire foutre ! » Une injure qui nous tombe du ciel ! Ou peut-être nous dit-il des choses flatteuses. Ou alors nous apprenons que nous venons d'hériter d'un million de dollars au moment précis où nous réparons notre appartement qui s'écroule. La surprise peut aller dans les deux sens.

La phrase « tout ce que tu rencontres » fait allusion à tout événement inattendu de ce genre. C'est pourquoi le slogan nous dit que nous devons unir immédiatement à la méditation tout ce que nous rencontrons, toute situation qui se présente. Quand quelque chose nous ébranle, nous devons l'incorporer à la voie tout de suite, sans tarder. La pratique du shamatha-vipashyana fait jaillir des étincelles de conscience éveillée qui permettent de franchir sur-le-champ tous les prétendus obstacles. Au lieu de réagir de façon impulsive aux situations douloureuses ou agréables, nous devons, je le répète, songer à l'échange du donner-et-recevoir, à la discipline du tonglen. Si nous héritons d'un million de dollars, nous l'offrons en disant : « Ce n'est pas à moi. Il appartient à tous les êtres sensibles », et si quelqu'un porte plainte contre nous pour un million de dollars, nous disons : « J'accepte la responsabilité, et j'offre toute conséquence positive de cette situation à tous les êtres sensibles. »

Évidemment, nous serons peut-être pris au dépourvu au moment d'entendre la bonne ou mauvaise nouvelle pour la première fois. À cet instant-là, nous ferons sans doute : « Aaah ! » [Le Vidyadhara fait semblant d'avoir le souffle coupé.] Cet *aaah !* est une forme de bodhichitta

absolu ou ultime. Après, toutefois, nous devons cultiver le bodhichitta relatif pour ramener les choses à un plan pragmatique en nous exerçant à donner ce qu'il est nécessaire de donner et à recevoir ce qu'il est nécessaire de recevoir. L'important est de recevoir le pire et de donner le meilleur, sans nous en attribuer le mérite... à moins que quelqu'un nous accuse : « On me reproche d'avoir volé toutes les chaussures de la salle de méditation, et je m'en attribue le mérite²⁶ ! »

À mesure qu'on se familiarise avec cette pratique, avec son haut niveau d'intégrité et de bonté, on commence en quelque sorte à se sentir très détendu et à l'aise dans le monde. L'anxiété disparaît complètement parce qu'on n'est plus obligé de faire semblant. On s'aperçoit qu'on n'a plus besoin d'être sur la défensive, ni d'établir un rapport de puissance avec les autres pour pouvoir les attaquer. On devient extraordinairement réceptif, et de là naît une autre forme de puissance, car ce qu'on dit aux autres a du sens pour eux. Tout fonctionne admirablement bien, sans qu'on soit obligé de se martyriser. Ça marche vraiment très bien.

C'est la fin de notre discussion sur cette discipline qui consiste à inclure dans la voie tout ce qu'on rencontre dans la vie, exercice qui relève de la patience et de la non-agression.

²⁶ Le Vidyadhara fait allusion à la fois où il cacha toutes les chaussures de ses étudiants pendant qu'ils méditaient. [N.D.T.]

QUATRIÈME POINT

**Application de la pratique
dans tous les aspects de la vie**

LA PARAMITA DE L'EFFORT

Le quatrième des sept points de l'entraînement de l'esprit se rattache à la paramita de l'effort²⁷. S'efforcer signifie essentiellement être libre de paresse. Pour nous, le terme *paresse* évoque un manque général d'attention et une incapacité d'éprouver de la joie dans la discipline. Pour le pratiquant dont l'esprit s'est allié au dharma et qui est déjà devenu une personne dharmique, il existe d'emblée un lien et il sait alors très bien comment s'y prendre avec la paresse. Par contre, s'il n'a pas encore établi ce lien, il aura peut-être des difficultés.

On peut comprendre l'effort comme une façon de ressentir de la joie dans l'action et d'apprécier ce qu'on fait. C'est comme partir en vacances : on est tellement emballé par les expériences formidables qu'on espère avoir qu'on a vraiment envie de se réveiller le lendemain matin. L'effort est comparable à l'instant qui précède le réveil au matin du départ pour les vacances : on est confiant qu'on va avoir beaucoup de plaisir, mais en même temps on sait qu'on doit y investir des efforts. On peut donc dire que l'effort ressemble à une célébration, à une joie dépourvue de paresse.

D'après les textes sacrés, il est absolument impossible de faire une démarche spirituelle sans que cela coûte des

²⁷ Appelée aussi vigueur ou diligence en français. [N.D.T.]

efforts. Nous avons déjà dit que sans les jambes de la discipline, il n'est pas possible de cheminer sur la voie ; cependant, même un individu doté de jambes ne peut pas mettre un pied devant l'autre sans faire d'effort. Faire un effort équivaut à se pousser petit à petit, en avançant pas à pas. C'est en marchant sur la voie qu'on se met réellement en contact avec elle. Bien sûr, on éprouve aussi de la résistance, mais il est possible de surmonter celle-ci en surmontant la paresse, c'est-à-dire en ne se laissant pas distraire à n'en plus finir par le bavardage subconscient, les pensées discursives et toutes les formes d'émotivité.

Le quatrième point de l'entraînement de l'esprit montre comment étendre cette formation à tous les aspects de l'existence, depuis la situation qu'on vit actuellement jusqu'à la mort. Il parle donc des choses qu'on doit faire pendant qu'on est en vie et aussi au moment de mourir, et les deux slogans qui y sont rattachés fournissent des instructions à ce sujet.

17. Le cœur des instructions est condensé dans les cinq forces ; pratique-les

Nous avons cinq types de « facteurs énergisants », cinq forces qui permettent d'appliquer la discipline du bodhisattva dans tous les aspects de la vie. Ceux-ci s'appellent : détermination ferme, familiarité, graine de vertu, reproche et aspiration.

Détermination ferme

Le premier facteur est une détermination ferme : on a réellement l'intention d'observer le double bodhichitta. Le

pratiquant doit toujours être disposé à maintenir le bodhichitta, pendant une vie entière, une année, un mois ou un jour. Quand on prend une telle détermination, on arrête de perdre du temps et on fait en sorte de devenir un avec la pratique. La pratique est une façon de se donner des forces. Il arrive parfois que le matin, au réveil, on ne se sente pas très en forme, qu'on n'ait pas vraiment le moral, surtout si l'on a dû travailler ou fêter tard. Il est possible qu'on ait la gueule de bois et qu'on se sente pas mal coupable. On se demande si on n'a pas déconné la veille, si on n'a pas fait des bêtises. On se soucie du qu'en-dira-t-on et, du coup, on craint de perdre le respect des uns et de confirmer les soupçons des autres. On se fait beaucoup de bile dans une telle situation.

Or, quand on cultive une détermination ferme, la première chose qu'on doit faire au moment de se réveiller, au moment d'ouvrir les yeux et de regarder par la fenêtre, est de réaffirmer cette volonté de poursuivre la pratique du bodhichitta. Et c'est aussi la dernière chose qu'on doit faire à la fin du jour au moment de se coucher, au moment de songer à sa journée et de penser au travail accompli, aux problèmes, aux frustrations, aux plaisirs et à toutes les bonnes et mauvaises choses qui ont pu arriver. Au moment de s'assoupir, on prend la détermination ferme de reprendre la pratique dès le réveil le lendemain et de le faire avec un effort soutenu, c'est-à-dire avec joie. Cela permet de se réjouir à l'avance de sa prochaine journée, d'être content à la perspective de se réveiller le lendemain et de faire face à un nouveau jour.

Il existe une certaine attitude envers la pratique qui accompagne la détermination ferme; c'est presque comme tomber follement amoureux de quelqu'un. On veut dormir

avec la personne qu'on aime; on languit d'amour. On voudrait aussi pouvoir se réveiller auprès d'elle le matin. On le désire ardemment. De la même façon, si l'on valorise la pratique et qu'on y prend plaisir, elle ne se transformera pas en une torture, en un tourment ; elle cessera alors d'être une cage et deviendra un moyen de retrouver continuellement la bonne humeur. Cela exige peut-être un certain effort et il est possible qu'on soit obligé de se pousser un peu, mais comme le lien qu'on a établi avec la pratique est fort, on est content le matin quand on se réveille et le soir quand on se couche. Même le sommeil a un sens, puisqu'on dort dans une bonne disposition d'esprit. L'idée est d'éveiller la bonté fondamentale, le principe de l'alaya, et de se rendre compte qu'on est au bon endroit et qu'on fait la bonne pratique. La détermination ferme, qui est la première force, contient donc un sentiment de joie.

Familiarité

La deuxième force s'appelle familiarité. Ayant déjà pris une détermination ferme, tout devient un processus naturel. Même s'il nous arrive d'être inattentifs, même si nous perdons notre concentration ou que nous nous laissons distraire, les situations nous ramènent à la pratique comme autant de rappels. Dans ce processus de familiarisation, le bavardage subconscient dharmique prend progressivement le dessus sur le bavardage subconscient ordinaire. Le bodhichitta devient le terrain naturel de tout ce qu'on fait, qu'il s'agisse de vices, de vertus ou de quelque chose entre les deux. On s'habitue, petit à petit, à être toujours conscient du bodhichitta.

Comme dans le cas de la force antérieure, le processus

lui-même ressemble au fait de tomber amoureux. Quand quelqu'un prononce le nom de l'être aimé, on éprouve un mélange de douleur et de plaisir ; on est attiré par le nom de l'être aimé et par tout ce qui lui est associé. De la même façon, une fois que le concept d'absence d'ego a déjà pris forme dans l'esprit, le résultat naturel de la pratique de l'attention et de la conscience en éveil est une tendance à orienter l'esprit vers le dharma, comme par éclairs. On acquiert une familiarité grandissante avec le dharma ; autrement dit, on ne le considère plus comme un corps étranger et on s'aperçoit qu'il est devenu très familier, comme un air connu, un mot du langage courant ou une activité domestique. Chaque fois qu'on ouvre une bouteille de vin, qu'on décapsule une bouteille de Coca-Cola ou qu'on se verse un verre d'eau, on y pense ; toute action devient rappel. Impossible de s'en débarrasser : le dharma est devenu une situation naturelle.

On apprend donc à cohabiter avec sa santé psychique. Pour beaucoup de gens, c'est très dur au début, mais une fois qu'on voit que cette santé fait partie de l'être, il ne devrait plus y avoir de problème. Évidemment, de temps à autre on sera porté à faire l'école buissonnière ; on voudra fuir sa santé psychique et se payer des vacances, faire autre chose. Cependant, à mesure que la force inhérente mûrit, la vilenie ou déraison fondamentale se change en attention et en compréhension et la familiarité avec l'état éveillé grandit.

Graine de vertu

La troisième force s'appelle graine de vertu. On éprouve sans arrêt une aspiration intense qui freine toute velléité de laisser de côté l'état éveillé. Au lieu de s'arrêter pour se

changer les idées, on préfère poursuivre sa pratique ; au lieu de se déclarer satisfait de ce qu'on a acquis, on renonce aux récréations. On ne dira plus : « Bon, là, j'en ai ma claque. Je veux faire autre chose maintenant. »

Il est fort possible qu'arrivé à ce stade, on fasse une névrose autour des libertés individuelles et des droits de l'Homme. Peut-être se dira-t-on : « J'ai le droit de faire tout ce que je veux, et j'ai décidé de plonger au plus profond de l'enfer. J'aime ça ! J'adore ça ! » Un tel réflexe contrariant est tout à fait possible. Mais il vaudrait mieux se sortir de l'abîme, pour son propre bien. Il faut comprendre que ce n'est pas la peine de craquer devant la légère claustrophobie qu'on éprouve quand on est confronté à sa propre santé psychique. Dans ce contexte, le mot vertu désigne le fait qu'on se voue, corps, parole et esprit, à la propagation du bodhichitta en son propre être.

Reproche

Le quatrième facteur est le reproche : on adresse des reproches à l'ego parce qu'on est dégoûté du samsara. Chaque fois que surgit une pensée égocentrique, on se dit : « C'est précisément à cause de cet attachement au moi que j'erre dans le samsara et que je n'arrête pas de souffrir. Comme l'attachement au moi est la source de cette douleur, je ne pourrai jamais atteindre le bonheur tant que je continuerai à maintenir mon ego. Il faut donc que je cherche à dompter l'ego le plus possible. » Pour peu qu'on ait envie de dialoguer avec soi-même, c'est le genre de chose qu'on devrait se dire. En fait, il est parfois fortement conseillé de se parler à soi-même, mais cela dépend évidemment de ce qu'on se raconte. Dans ce cas particulier, il est recommandé de dire à l'ego : « Tu m'as

donné des soucis épouvantables. Je ne t'aime pas. Tu m'as fait une vie impossible et maintenant je me trouve à errer dans les mondes inférieurs du samsara à cause de toi. Je n'ai aucune envie de te fréquenter. En fait, je vais te détruire. Et puis, ce "moi", qui est-il, de toute façon ? Fous-moi le camp ! Je ne te supporte pas ! »

Il est très utile de se parler de cette façon, en adressant des reproches à son ego. Il vaudrait la peine de se dire ce genre de choses quand on prend sa douche ; il vaudrait la peine de se parler de cette façon quand on va au petit coin. Ce serait excellent aussi de le faire en conduisant : au lieu d'écouter de la musique punk ou rock, on pourrait se brancher sur le poste des reproches à l'ego et se parler à soi-même. Et si l'on est gêné parce qu'on est avec quelqu'un, on peut toujours le faire à voix basse. C'est la meilleure façon de devenir un bodhisattva excentrique.

Aspiration

La dernière force est l'aspiration. À la fin de chaque séance de méditation, on devrait formuler trois souhaits :

- 1) sauver tous les êtres sensibles, tout seul, sans l'aide de quiconque ;
- 2) ne jamais oublier le double bodhichitta, même pendant le sommeil ;
- 3) mettre en pratique le bodhichitta malgré tout le chaos et toutes les complications qui peuvent survenir.

Or, si l'on a déjà expérimenté un sentiment de joie et de célébration dans la méditation, on n'aura pas l'impression de porter un fardeau, et l'aspiration qu'on éprouve grandira de jour en jour. On veut atteindre l'éveil ; on veut

se libérer de la névrose ; on veut aussi se mettre au service de ses « anciennes mères²⁸ », tous les autres êtres sensibles, toujours, partout, chaque instant. On est prêt à se transformer en rocher, en pont, en autoroute ; on est disposé à s'engager dans toute cause qui peut être utile pour le reste du monde. C'est le même type d'aspiration qu'on peut avoir au moment de prononcer le vœu de bodhisattva. Par ailleurs, cette cinquième force constitue aussi une instruction générale sur la façon de devenir une personne extrêmement souple, une personne dont les autres pourront se servir comme outil pour accéder à la jouissance de leur santé psychique.

18. Les instructions mahayana pour expulser la conscience au moment de la mort sont les cinq forces ; ta conduite est importante

Le second slogan du quatrième point de l'entraînement de l'esprit concerne l'avenir : notre mort. La question de la mort est très importante. Comprendre la vérité de la souffrance et de l'impermanence est un premier pas fort important si l'on veut saisir les enseignements du Bouddha. Chacun de nous mourra un jour. Certains d'entre nous mourront dans un avenir très rapproché, alors que d'autres mourront un peu plus tard - ce qui n'est pas une raison pour se laisser aller.

J'aimerais parler de la possibilité d'appriivoiser la mort.

²⁸ Expression traditionnelle du bouddhisme mahayana. Pour un pratiquant du bouddhisme, tout être doué de sensibilité a déjà été sa mère dans le passé et mérite donc d'être traité avec le plus grand respect et le plus grand amour.

Dans une culture axée sur le moi, la mort est perçue traditionnellement comme une défaite ou une insulte. Les disciplines théistes tentent d'inculquer l'idée d'éternité. Par contre, les enseignements centraux du bouddhisme, et surtout du mahayana, nous apprennent que la mort est un acte délibéré : c'est parce qu'on est né qu'on doit mourir. Cette idée est on ne peut plus évidente et raisonnable, mais à y regarder de près, on s'aperçoit qu'il est question d'appivoiser la mort et d'apprendre à mourir tel qu'on est.

En général, les gens voudraient éluder complètement la question de leur propre mort. Dites à quelqu'un : « Tu te rends compte que tu pourrais mourir demain ? », et il vous répondra sans doute : « Ne dis pas de bêtises ! Je vais parfaitement bien ». Une telle réponse vise à éviter cette chose horriblement laide qui se cache au fond de tout être. Pourtant, on n'est pas obligé d'envisager la mort comme le summum de l'horreur; on peut la voir au contraire comme un tremplin vers la prochaine vie. Vue de cette façon, la mort est une invitation à laisser périr cette chose qu'on aime tant, ce corps physique. On se rase, on se douche, on prend un bain, on met de beaux vêtements, ou plus ou moins beaux; en règle générale, on s'occupe avec beaucoup de soin de ce petit animal de compagnie qu'on appelle « mon corps ». C'est comme avoir un petit chien : on ne veut pas qu'il meure. Pourtant, ce petit corps qu'on chouchoute tant peut très bien nous quitter tôt ou tard ; en fait, il va nous quitter un jour.

Alors, pour commencer, on a besoin de comprendre que n'importe quoi peut arriver à n'importe qui. On a beau être en pleine forme, il se peut qu'on ne meure pas de mauvaise santé mais à la suite d'un accident. On peut mourir d'une maladie, de l'une ou l'autre des nombreuses maladies

mortelles qui existent, et on peut aussi mourir tout simplement sans aucune raison. Même si on n'est pas victime d'une maladie ou d'un accident, on peut mourir subitement : on rend le dernier soupir et on tombe raide mort. Il est donc question ici de se familiariser à fond avec sa propre mort.

On veut tellement vivre, et pour vivre il faut éviter ceci et éviter cela. On ne peut même pas s'asseoir sur un zafu²⁹ correctement parce que la peur de la mort est si forte qu'on craint que le sang ne circule pas bien dans les jambes si on s'assoit comme il faut. On a tellement peur de mourir, que la moindre petite atteinte qui est portée au corps, même une écharde dans le doigt, est synonyme de mort. En réalité, cette instruction sur l'art de mourir ne s'applique pas seulement au moment de la mort, puisqu'il s'agit en définitive de comprendre que la mort est toujours présente.

Un maître kadam qui pratiquait le lojong avait l'habitude de laisser sa tasse à l'envers sur la table quand il allait se coucher. C'est ce qu'on faisait au Tibet quand on s'absentait de la maison ; on retournait sa tasse pour éviter qu'elle ne s'empoussièrât. C'était une façon de la garder propre et nette, pour que quelqu'un d'autre puisse s'en servir. Toujours conscient du fait qu'il pouvait mourir pendant le sommeil, ce maître retournait sa tasse chaque soir. Cette façon de procéder peut paraître excentrique, mais il faut y réfléchir à deux fois - et même à trois - au moment de dire bonne nuit à quelqu'un, car on ne sait pas si on va le revoir le lendemain. Bien sûr, pour celui qui considère la mort comme une catastrophe, cette façon

²⁹ Coussin rond de méditation, d'origine japonaise.

d'agir est un peu macabre. Cependant, dire bonne nuit gentiment à quelqu'un est une façon aimable de prendre congé de sa vie et de quitter son corps. En fait, c'est une façon très drôle de finir ses jours, avec dignité et humour. Pourquoi mourir rongé par les remords, alors qu'on peut mourir heureux ?

Comme le précédent, ce slogan se rattache à la paramita de l'effort. L'effort ici est la capacité de prendre plaisir à la pratique. Si nous avons pratiqué le plus possible dans cette vie et qu'au seuil de la mort quelqu'un nous dit : « Écoute, ça va être très difficile pour toi de mourir comme ça. Veux-tu que je t'aide en coupant le courant ? », nous devrions avoir appris à répondre : « Oui, bien sûr. Amuse-toi bien. » Hop, courant coupé.

Après tout, la mort n'est pas si sinistre, mais il se trouve qu'on est gêné d'en parler. Aujourd'hui, les gens ne se gênent pas pour parler de sexe ou pour voir des films porno, mais ils ont du mal à parler de la mort. Là, ils sont vraiment gênés. Ils en font tout un plat, et en même temps ils refusent d'y réfléchir réellement. Ils ont décidé de ne pas s'en occuper ; ils préfèrent célébrer la vie au lieu de se préparer à la mort, ou même la célébrer.

Dans la terminologie de Shambhala, le refus de la mort relève de ce qu'on appelle la « logique du soleil couchant ». La mentalité du soleil couchant vise à éviter le message de la mort à tout prix. Elle met le paquet sur l'embellissement de soi, l'embellissement du corps, histoire de devenir un cadavre vivant. Bien que la notion de cadavre vivant soit un tantinet contradictoire, elle a du sens dans la logique du soleil couchant : si nous ne voulons pas mourir, notre cadavre doit continuer à vivre très longtemps, il doit se

transformer en cadavre vivant.

À la différence de la logique que je viens de décrire, ou des nombreux autres points de vue semblables, le présent slogan nous dit que la mort fait partie de la pratique et qu'il est important de le comprendre, puisque nous allons tous mourir et que nous serons obligés, bon gré mal gré, de regarder la mort en face. Il s'agit donc d'apprendre à mourir selon les principes fondamentaux proposés dans la pratique que nous faisons.

Les instructions du mahayana pour le moment de la mort sont contenues dans les cinq forces. Nous revoilà donc devant les cinq forces, les cinq pouvoirs. Comme il s'agit de pratiques très simples, dont nous avons déjà parlé, nous n'entrerons pas dans les détails cette fois-ci. L'application des cinq forces dans ce contexte est extrêmement simple et facile.

Détermination ferme

Prendre position de façon très ferme et se dire : « Je m'en tiendrai au non-moi, ma santé psychique primordiale, même dans la mort. » Se concentrer sur le double bodhichitta, en se répétant : « Avant la mort, dans le *bardo* et au long de toutes mes vies, je ne veux jamais être séparé du double bodhichitta. »

Familiarité

Cultiver l'attention et la conscience éveillée pour apprendre à ne pas paniquer face à la mort. Pour développer la force de la familiarité, il faut toujours se rappeler le double bodhichitta.

Graine de vertu

Ne pas interrompre la pratique ni tenter de s'évader par peur de la mort. En même temps, s'appliquer à surmonter l'attachement aux biens matériels.

Reproche

Comprendre que ce prétendu ego n'existe pas réellement. On peut se dire : « Qu'est-ce qui me fait peur, en fin de compte ? Va-t'en, ego ! » Quand on reconnaît que tous les problèmes proviennent de l'ego et que même toute mort est causée par l'ego, on éprouve de la répugnance pour lui et on jure d'en venir à bout.

Aspiration

Se rendre compte qu'on possède une réserve de force immense et un vif désir de continuer et de s'ouvrir et qu'on n'a donc rien à regretter au moment de la mort. On a déjà accompli tout ce qu'on pouvait accomplir. On a tout fait : on est devenu un bon pratiquant et on a pratiqué à fond la méditation; on a compris le sens du shamatha et de la vipashyana, et aussi du bodhichitta. Si c'est possible, on devrait faire une *pūja* ou septuple service³⁰. Mais sinon, on devrait au moins penser : « Au long de toutes mes vies, je voudrais pratiquer le précieux bodhichitta et rencontrer

³⁰ Le septuple service est une liturgie mahayana traditionnelle qui comporte sept « branches » ou aspects : se prosterner, faire des offrandes, se confesser, se réjouir des vertus d'autrui, demander au maître d'enseigner, supplier le maître de rester et de ne pas entrer dans le nirvana, et dédier les mérites de la pratique pour le bien de tous les êtres sensibles.

un guru qui m'enseigne à le faire. Que les Trois Joyaux m'accordent cette grâce. »

Pour terminer, il reste un dernier point assez intéressant. Les instructions essentielles pour le moment de la mort consistent simplement à reposer l'esprit dans la nature du bodhichitta ultime. Autrement dit, on tâche de reposer l'esprit dans la nature de l'alaya et on continue à respirer sans quitter cet état jusqu'à ce qu'on soit réellement mort.

CINQUIÈME POINT

Évaluation de l'entraînement de l'esprit

LA PARAMITA DE LA MÉDITATION

La cinquième catégorie de l'entraînement de l'esprit est reliée à la paramita de la méditation. On a déjà attrapé, dans une certaine mesure, la fièvre de la connaissance, la fièvre de la prajna, ce qui donne à la conscience éveillée et à l'attention une force très grande : voilà l'idée essentielle associée à cette paramita. On dit que la méditation, qui est une pratique de l'attention et de la conscience éveillée, peut se comparer à une protection contre les crocs mortels des bêtes féroces. Les bêtes féroces ici sont les *kleshas*, les névroses que l'on expérimente. Sans la paramita de la méditation, avec sa pratique de l'attention et de la conscience éveillée, non seulement on n'aurait aucun moyen de se protéger de leurs assauts, mais on manquerait également des ressources nécessaires pour enseigner et on ne pourrait travailler pour la libération des autres êtres sensibles. Cette façon précise d'envisager la méditation est au cœur du prochain groupe de slogans que nous allons étudier.

19. Tout le dharma converge en un même point

Dans ce cas-ci, le terme *dharma* ne doit pas être compris dans son acception philosophique, qu'on peut traduire par « les choses telles qu'elles sont » ; il veut dire tout simplement « enseignements ». On pourrait dire que tous

les enseignements ne sont rien d'autre que des moyens de subjuguer l'ego et de s'en débarrasser. Plus le pratiquant aura appris la leçon sur la soumission de l'ego et plus la réalité se révélera à lui : tout le dharma qui a été enseigné s'accorde là-dessus. Il n'y a pas d'autre dharma. Il n'y a pas d'autres enseignements, surtout dans la pédagogie du Bouddha.

Dans le cheminement que nous décrivons ici, il est possible de peser le pratiquant sur une balance pour mesurer son degré d'engagement. C'est comme la balance de la justice : plus l'ego est lourd et plus le plateau sur lequel le pratiquant est placé descend; plus l'ego est léger et plus le plateau monte. Si l'on veut abandonner le projet personnel d'agrandissement de l'ego et réaliser le projet impersonnel de l'éveil, il faut relâcher l'emprise obsessionnelle de l'ego et s'ouvrir le plus possible.

Tous les enseignements, hinayana ou mahayana, s'accordent sur un point. Leur seul objectif est de vaincre l'ego. Ils n'en ont pas d'autre. Quand on lit des enseignements bouddhiques - des sutras, des textes, des traités -, on doit toujours les appliquer à son être, car ils constituent des instructions pour dompter l'ego. Voilà une des principales différences entre le théisme et le non-théisme. Les traditions théistes ont tendance à renforcer chez l'homme la notion d'une substance individuelle, après quoi il peut sortir et réaliser sa propre version d'actions soi-disant bodhisattviques. Dans la tradition non théiste du bouddhisme, par contre, on dit que l'être n'existe pas réellement et que nous ne sommes pas dotés des caractéristiques propres à un ego, ce qui permet de réaliser une version beaucoup plus ample de l'activité bodhisattvique.

Pour dompter l'ego, le hinayana se sert d'abord de la discipline du shamatha, ou attention, pour vaincre l'inattention et couper court à l'esprit qui papillonne. La pratique du shamatha désarticule le mécanisme fondamental de l'ego, qui se perpétue au moyen d'une grande profusion de pensées discursives et de bavardage subconscient. Puis, dans un deuxième temps, le principe de la vipashyana ou conscience éveillée vient démanteler encore plus l'ego, car le fait de prendre conscience de l'environnement dans son ensemble et de l'incorporer dans la discipline de base permet de se centrer moins sur soi-même et d'être plus en contact avec le monde autour, si bien qu'on a moins tendance à se reporter toujours au « moi » et au « mien ».

Ensuite, dans le mahayana, la pratique du bodhichitta permet de comprendre le principe du bodhisattva et d'adopter une attitude plus chaleureuse et adroite. Quand on s'aperçoit qu'il n'existe rien à l'intérieur de l'être auquel on puisse s'accrocher, on peut faire don de soi à chaque instant. Le fondement de cette compassion est la non-territorialité, l'absence d'ego, l'absence totale d'ego. De là surgit la compassion, et alors chaleur, souplesse et douceur peuvent rayonner encore plus. « Tout le dharma converge en un même point » signifie qu'au-delà de l'attachement à l'ego, tous les dharmas sont un, tous les enseignements se ramènent à un seul : la compassion.

Pour avoir une attitude affectueuse envers autrui, il faut au départ renoncer à la territorialité ; autrement on devient un maniaque égocentrique qui cherche à s'attirer les gens exclusivement par le charme et la passion, ou alors par l'arrogance. La compassion se développe à partir de la shunyata, de l'absence d'un terrain solide, puisqu'on

n'a rien à quoi s'agripper; la notion dualiste d'un projet sur lequel on travaille disparaît et on n'a plus aucun intérêt acquis, aucun but personnel, aucun motif caché. Alors, quoi qu'on entreprenne, ce sera un travail propre. La compassion et la shunyata vont toujours de pair. C'est comme prendre du soleil sur la plage : on jouit d'une vue merveilleuse de la mer et du ciel et, en même temps, on se fait caresser par les rayons du soleil et la chaleur et bercer par le mouvement des vagues.

Dans le hinayana, l'ego se fait couper d'abord les cheveux et la barbe. Puis, dans le mahayana, l'ego se fait couper les extrémités, si bien qu'il n'a plus ni bras, ni jambes. Il se fait même ouvrir le torse, puisque au moment de réaliser le bodhichitta ultime, on enlève le cœur et plus rien n'existe. Après quoi, il faut trouver un usage à tous ces bouts de chair charcutés - bras, jambes, tête, cœur - et à tout ce sang versé par terre. Fidèle à l'approche du bodhisattva, on se sert de ces restes au lieu de les jeter. On refuse de polluer le monde avec tous ces débris d'ego; au contraire, comme on voudrait les amener sur la voie du dharma, on les examine et on les utilise. Tout ce qui se passe dans la vie devient alors un moyen de mesurer le progrès sur la voie ; on peut jauger à quel point on a réussi à se détacher de ses extrémités, de son torse, de son cœur. C'est pourquoi ce slogan fait toujours pendant à un autre aphorisme des maîtres kadampa : « Le détachement de l'ego est la balance sur laquelle on pèse le pratiquant. » Plus on se cramponne à son ego et plus on pèsera lourd sur cette balance ; plus on s'en est dépris et plus on sera léger. C'est le moyen de mesurer le développement de la méditation et de la conscience éveillée chez le pratiquant et de voir à quel point il a pu vaincre l'étourdissement.

20. Des deux témoins retiens le principal

Dans toute situation, il y a deux témoins quant à notre façon d'agir : l'opinion des autres et la nôtre. De ces deux témoins, le principal est notre propre connaissance de soi intuitive. Il ne faut pas accepter aveuglément l'opinion que les autres ont de nous. Dans la pratique de ce slogan, il s'agit d'être toujours fidèle à soi-même. Normalement, quand on fait quelque chose, on voudrait connaître l'impression des autres. On a sa propre appréciation de la façon dont on s'est débrouillé et on a aussi les impressions d'autrui. Mais on garde en général pour soi l'opinion qu'on a de soi-même. On se fait d'abord sa propre idée sur ses actes, puis on s'aventure à demander un avis : « Est-ce que j'ai fait ce qu'il fallait faire ? Qu'en pensez-vous ? » C'est une des questions typiques du dialogue maître-élève.

Souvent les gens sont impressionnés parce qu'on a bonne mine, qu'on sourit beaucoup et qu'on a l'air de savoir où l'on va. En agissant de la sorte, on s'attire beaucoup de compliments. Par contre, nous pourrions aussi nous attirer des critiques de la part d'individus qui ne comprennent pas vraiment et pleinement ce qui se passe dans notre for intérieur. Ce slogan dit que des deux témoins, il faut s'en tenir au principal, au vrai témoin, au témoin authentique. Ce témoin véritable n'est nul autre que nous-mêmes.

Nous sommes seuls à nous connaître. Nul autre que nous ne nous a tenu compagnie depuis la naissance. Et même avant, car nous traînons depuis toujours un volumineux bagage karmique ; nous décidons d'entrer dans le ventre d'une femme, nous y prenons corps et nous le quittons portant encore cette charge. Qui d'autre que nous

éprouve notre douleur et notre plaisir et tout le reste ? Nous sommes seuls à avoir vécu notre enfance, avec ses joies et ses peines ; nous sommes seuls à avoir vécu notre adolescence, avec ses joies et ses peines ; et nous sommes seuls à vivre nos années adultes, avec leurs joies et leurs peines. Nous approchons de la cinquantaine, avec ses joies et ses peines ; et finalement, nous connaissons notre propre vieillesse et notre mort, avec leurs joies et leurs peines. Nous ne nous sommes jamais quittés, ne serait-ce qu'un instant. Nous nous connaissons à fond et, par conséquent, nous sommes notre meilleur juge. Nous connaissons nos écarts de conduite ; nous savons aussi à quel point nous nous efforçons pour être sages et comment parfois nous trichons quand même, mine de rien.

D'habitude, c'est « je » qui parle à « suis » : « Devrais-je faire ceci ? Oserai-je être méchant ? Après tout, personne n'en saura rien. » Personne sauf *nous*, bien entendu. Il se peut effectivement que personne d'autre ne s'aperçoive de nos méfaits. Nombreux sont en effet les mauvais tours et combines que nous faisons en complicité avec nous-mêmes, en espérant que personne ne s'en apercevra. S'il fallait mettre toutes les cartes sur table, ce serait horriblement gênant ; nous nous sentirions très mal à l'aise. Évidemment, il existe aussi une autre possibilité : s'évertuer à être sage, histoire d'impressionner les gens avec les efforts qu'on investit dans son propre développement personnel. On tâche alors d'être un brave petit garçon ou une brave petite fille. Mais s'il fallait tout expliquer en long et en large, personne ne croirait réellement à quel point on s'applique à être bon. Les gens croiraient qu'on plaisante.

Il n'y a que nous-même pour nous connaître réellement. Nous nous connaissons à chaque instant. Nous savons comment nous faisons les choses ; nous connaissons notre façon de nous brosser les dents, de nous peigner, de prendre notre douche, de nous habiller ou de parler aux gens ; nous connaissons aussi notre habitude de manger même quand nous n'avons pas très faim. Pendant toutes ces activités, « je » et « suis » continuent d'échanger des propos sur toutes sortes de choses. Il y a donc toujours une bonne part de non-dit dans nos actes et, par conséquent, le meilleur témoin, le juge principal, est nous-même. C'est à nous d'apprécier à sa juste valeur notre progrès dans la pratique du lojong.

Comme on est celui ou celle qui se connaît le mieux, on doit donc travailler sur soi-même constamment. Il s'agit de faire confiance à sa propre intelligence au lieu de ne faire confiance qu'à soi-même, ce qui peut être très égoïste. On s'en remet à son intelligence en apprenant à se connaître et à voir qui on est et ce qu'on est. On finit par si bien se connaître qu'on parvient à écarter tous les mensonges. Quand quelqu'un nous fait des compliments ou nous félicite, il n'est peut-être pas au courant de tous les détails de notre vie. Nous devrions donc nous reporter à notre propre jugement, à notre propre évaluation de nos agissements et des pièges que nous tendons aux autres et à nous-même. Ce n'est pas de l'égoïsme ; même si l'inspiration provient de nous-même, nous opérons du point de vue de l'inexistence de l'ego. Nous nous limitons à constater ce que nous sommes. Nous nous contentons d'être notre propre témoin et d'évaluer nos propres mérites, sans qu'il soit nécessaire d'y revenir maintes et maintes fois, à la manière jungienne ou freudienne.

21. Garde toujours un même esprit joyeux

Ce slogan nous propose d'éprouver sans cesse une satisfaction portée par la joie. Cela veut dire que toutes les vicissitudes sont bonnes, parce qu'elles nous encouragent à pratiquer le dharma. D'ailleurs, les malheurs des autres sont bons aussi : il faudrait apprendre à les partager et à les prendre en charge en les incorporant dans la continuité de la pratique ou discipline. Il faudrait donc inclure les malheurs des autres également. En fait, c'est très bien d'avoir de tels sentiments envers autrui.

Dans mon cas, j'éprouve réellement de la joie. Je me sens tellement bien et même euphorique. On pourrait dire que j'ai été converti au bouddhisme. Même si je n'affichais pas d'autocollants sur le pare-chocs de ma voiture proclamant: « Jésus m'a sauvé », je faisais l'équivalent mental de cela. Dans mon esprit, je posais partout des autocollants qui disaient : « Je suis heureux que mon ego se soit converti au bouddhisme, je suis heureux d'avoir été accepté à titre de bon citoyen bouddhiste et d'être devenu quelqu'un de compatissant. » Je me sentais extraordinairement heureux et tellement comblé. Je n'avais aucun doute quant à l'origine de cet état, et tout ça me rendait fort, ça me donnait énormément de forces. J'en suis même venu à penser que, sans ce genre d'encouragement intérieur, j'aurais eu beaucoup de difficultés à étudier le vajrayana. J'étais très reconnaissant et très content. Alors, ce que ce slogan nous dit, c'est qu'il faut maintenir un sentiment de satisfaction et de joie malgré tous les désagréments et petites anicroches de la vie.

Ce slogan fait suite au précédent : « Des deux témoins retiens le principal. » Pour quelqu'un qui a été élevé dans

la tradition judéo-chrétienne et dont les notions de discipline en sont issues, l'idée de s'observer soi-même se fonde purement sur la culpabilité. Ici, en revanche, il n'y a rien de la sorte. Nous ne concevons aucune logique qui entérine, reconnaisse ou explique le concept du péché originel. D'après le bouddhisme, personne n'est fondamentalement condamné. Nous ne demandons pas aux gens de considérer leur propre mauvaise conduite comme quelque chose d'inhérent, même si évidemment il faut en prendre acte. Nous ne sommes pas fondamentalement condamnés et, dans cette optique, nos écarts de conduite passagers ne sont que le résultat de problèmes tout aussi passagers. Pour faire suite à cette idée, le présent slogan dit : « Garde toujours un même esprit joyeux. » On parle d'esprit joyeux parce qu'on ne se laisse pas démoraliser par les malheurs et qu'on ne sursaute pas non plus devant les surprises exaltantes. Par contre, on peut garder sa bonne humeur dans toutes les circonstances.

D'abord, on garde le moral parce qu'on suit la voie ; on fait réellement quelque chose pour soi-même. Si la plupart des êtres sensibles n'ont pas la moindre idée de ce qu'ils devraient faire de leur personne, au moins a-t-on entrevu une petite lueur, ce qui est déjà formidable. Allez vous promener dans Brooklyn ou dans les bidonvilles de Calcutta et vous comprendrez que ce que nous cherchons à accomplir est absolument inouï. Ordinairement, les gens sont très loin de soupçonner l'existence d'une telle possibilité. C'est quelque chose d'inouï, de formidable, et il faudrait être extrêmement ému et heureux du fait que quelqu'un ait pu même concevoir une telle idée.

Dans cette optique, il existe un sentiment de réjouissance et de célébration dont on peut se souvenir chaque

fois qu'on se sent découragé et qu'on ne réussit pas à trouver dans son entourage les moyens de se reconforter ou l'encouragement à pratiquer. Qu'il pleuve, qu'il fasse beau ou qu'il vente, qu'il fasse très chaud ou très froid, qu'on ait faim et soif ou qu'on soit rassasié, ou même qu'on soit extrêmement malade : on peut toujours garder sa bonne humeur. Je ne crois pas qu'il soit nécessaire de vous faire un dessin. C'est le sentiment d'une joie fondamentale qui nous permet de nous éveiller.

À mon avis, cette joie est le début de la compassion. On pourrait dire que ce slogan nous apprend à rester pleinement et littéralement conscients de la pratique du mahayana. Il se peut que nous soyons en rogne parce que notre confrère a bâclé son travail, qu'il a foutu la merde partout et que c'est nous qui avons écopé pour lui, mais au lieu de pointer notre confrère du doigt, nous prenons la responsabilité à notre propre compte. Assumer la faute soi-même est une chose magnifique, car on apprend à être joyeux dans toutes les circonstances. On transcende alors l'attitude du *oy vey* et, métaphoriquement, on laisse Brooklyn derrière soi³¹ C'est possible. On peut réellement le faire.

C'est une joie qui a vraiment du cœur au ventre. Elle naît de la nature-de-bouddha ou tathagatagarbha et elle rejoint la compassion essentielle de ceux qui l'ont déjà réalisée en eux-mêmes, des gens comme Avalokiteshvara, Manjushri, Jamgön Kongtrül, Milarepa, Marpa et d'autres. Et nous aussi, nous avons le pouvoir de le faire, car cette

³¹ Nous avons vu que *oy vey* est une expression yiddish qui signifie « hélas, pauvre de moi », et Brooklyn est un quartier de New York où habitent beaucoup de Juifs. [N.D.T.]

joie se fonde sur une réalité concrète.

Si quelqu'un nous donne un coup de poing dans la figure et nous traite de tous les noms, nous devrions éprouver de la gratitude parce que cette personne nous a reconnu et qu'elle nous l'a dit. En fait, nous pourrions répondre avec beaucoup de dignité et lui dire : « Merci beaucoup, j'apprécie votre sollicitude. » Ainsi, c'est nous qui absorbons la névrose, nous la prenons à notre compte tout comme dans la pratique du tonglen. C'est un sacrifice immense. Et si un tel procédé vous semble ridiculement chimérique, vous avez raison. Dans un sens, tout ce que nous faisons *est* ridiculement chimérique. Pourtant, si quelqu'un ne fait pas le premier pas pour ramener un peu d'harmonie, il ne sera jamais possible de créer un monde plus sain. Il faut que quelqu'un ensemence le sol pour que la santé psychique puisse germer dans ce monde.

22. Si tu peux pratiquer même distrait, tu es bien entraîné

Il existe toutes sortes de situations - y compris des états dont nous ne sommes mêmes pas conscients - auxquelles nous devons faire face dans la vie quotidienne. Cependant, ce qui nous occupe est bien moins notre existence que nos névroses et nos petits jeux. En plus, si nous sommes très tendus, nous arrêtons complètement d'être conscients de ce qui nous arrive.

Malgré tout, il est possible d'expérimenter sur-le-champ un état de conscience en éveil. Autrefois, toute situation bouleversante arrachait à l'être humain un appel au sacré, un cri au secours, une demande de grâce, une prière. Dans

la vie de tous les jours, et même dans les traditions théistes, quand quelque chose arrive très abruptement, on s'exclame : « Mon Dieu! Regarde-moi ça !» ou l'on profère des noms sacrés. Jadis, ces noms étaient censés être des rappels à la conscience, mais de nos jours ce n'est plus le cas, nous lâchons des jurons de la façon la plus dégradante.

Ce slogan nous invite à nous rendre compte que tout événement, aussi bien ordinaire qu'extraordinaire - le lait bouillant qui déborde, le beau steak complètement carbonisé, un dérapage sur un trottoir glissant -, pourrait être un rappel instantané à la conscience éveillée. Le commentaire de Jamgön Kongtrül emploie l'image d'un cheval puissant et bien dressé qui perd l'équilibre et le retrouve aussitôt dans le même mouvement. Et les sutras comparent l'action d'un bodhisattva aux mouvements d'un athlète bien entraîné qui dérape sur une surface glissante et qui, au lieu de tomber, se sert de la force de ce mouvement pour retrouver son équilibre. Je suppose que c'est pareil pour le skieur, car l'élan qu'il acquiert en dévalant la pente l'oblige à avoir l'esprit en éveil et l'aide à garder l'équilibre sur la neige.

Alors, chaque fois qu'on est désarçonné par quelque chose qu'on entrevoit soudainement ou par une surprise brutale, on peut inclure dans sa pratique la peur de perdre son emprise sur la réalité. Pour le faire, il faut d'abord avoir le sens du renoncement, car il ne s'agit pas d'une démarche narcissique, où l'on se féliciterait d'être fort et puissant au point de ne jamais perdre l'état d'attention, même pas pour un instant. Au contraire, quand on est frappé par quelque chose, c'est le résultat d'un moment d'inattention ; cependant, ce manque d'attention provoque

automatiquement un rappel, et après l'embarquée dans le décor on se retrouve sur la bonne route, capable de mener sa vie.

Petit à petit, on comprend qu'il est possible de pratiquer quand même, malgré les flots de pensées éparpillées. Je suis désolé de parler toujours de moi, mais j'aimerais vous donner un exemple tiré de ma propre vie. Il m'arrivait parfois de me sentir très blessé et psychologiquement très déprimé, car mon brave tuteur et l'administration de mon monastère à Surmang m'accoulaient régulièrement au pied du mur. Quand j'étais au creux de la vague, rongé par les remords et la tristesse, me sentant désemparé - mais consciemment désemparé, délibérément démuné -, je pensais à mon maître-racine Jamgön Kongtrül et je me mettais à pleurer. Après son départ du monastère de Surmang, je pensais sans cesse à lui, et il a vraiment fait quelque chose pour moi : il m'a fait retrouver la joie. Au début, j'avais essayé l'approche vajrayana de la dévotion ; je disais à tous mes serviteurs :

« Partez ! Je n'ai pas envie de prendre le thé. Je vais lire maintenant », puis je m'allongeais sur mon lit et je pleurais pendant une demi-heure, ou même pendant trois quarts d'heure. C'est alors que quelqu'un se précipitait. Mes serviteurs finissaient toujours par s'inquiéter, ils se posaient des questions et croyaient que j'étais malade. Et moi je leur disais encore : « Allez-vous-en ! Partez ! Je ne veux plus de thé. »

Pendant, cette approche était loin d'être toujours efficace. C'était trop tôt, en effet, pour introduire la dévotion de type vajrayana, car ma formation de base n'était pas encore très solide à l'époque. Alors j'ai mis au

point une nouvelle tactique, pleinement en accord avec ce slogan. Quand j'avais des difficultés ou que je ne m'y retrouvais plus, j'en parlais à Jamgön Kongtrül lorsque j'allais le voir, et au retour je m'exerçais à appliquer la nouvelle méthode. Chaque fois que j'étais aux prises avec un problème ou des complications, et même chaque fois que les choses allaient bien ou que la bonne humeur régnait - dans toutes les circonstances, en réalité -, je reprenais conscience de mon existence et je revenais au souvenir de Jamgön Kongtrül et au souvenir de la voie et de la pratique. J'ai commencé à avoir des moments où je me sentais conscient de façon instantanée et immédiate. Cette conscience éveillée n'était pas forcément associée au souvenir de Jamgön Kongtrül ; c'était tout simplement la prise de conscience qui se produit quand on se met à divaguer et que la rêverie elle-même vous ramène. C'est le sens de ce slogan. Par exemple, même s'il est dans la lune, un bon cavalier ne tombera pas de cheval. Cela veut dire que si l'esprit part à la dérive et que la dérive elle-même vous ramène, c'est le signe d'une pratique parfaite.

Il s'agit de voir qu'on est déjà entraîné, et qu'on n'aura donc aucun problème à poursuivre son entraînement. Que les circonstances soient agréables ou douloureuses, on n'en devient pas l'esclave. On a appris à pratiquer instantanément le tonglen et à éveiller le bodhichitta et on n'est donc plus assujéti aux extrêmes du plaisir, de la douleur ou du découragement. Toute situation peut influencer sur nos émotions et notre état d'esprit ; quand une situation nous ébranle, précisément à cause de cette secousse, c'est la situation elle-même qui devient notre attention et notre conscience en éveil. La conscience éveillée et l'attention viennent vers nous, et on a donc

moins besoin d'y investir des efforts de façon voulue; on n'a pas besoin de chercher à protéger, à comprendre ou à observer quoi que ce soit. Cela ne signifie pas qu'il faille tout laisser tomber en croyant que les choses vont toujours venir vers nous ; il va sans dire qu'il faut pratiquer l'attention et la conscience éveillée et cultiver la vivacité d'esprit en tout instant. Cependant, cette vivacité pourrait devenir un état fondamental de l'esprit, ce qui relève de la paramita de la méditation.

Le contenu du cinquième point est assez évident. L'essentiel est de ne pas se laisser blesser par les crocs de la névrose, les crocs des kleshas, et le moyen d'y parvenir est de comprendre que « tout le dharma converge en un même point » : dompter l'ego. C'est la balance sur laquelle le pratiquant est pesé. « Des deux témoins retiens le principal » signifie qu'il faut se fier à son propre jugement quant au progrès effectué. « Garde toujours un même esprit joyeux » veut dire qu'il ne faut pas perdre la bonne humeur. N'étant pas piégé dans une discipline oppressante, on peut éprouver de la joie, surtout lorsque surviennent des situations extrêmement affligeantes ou extrêmement réjouissantes. Et le signe qu'on est bien entraîné est qu'on peut pratiquer même quand quelque chose nous distrait.

Si vous mettez en pratique un tant soit peu ces consignes, je suis sûr que nous n'aurons aucune difficulté à produire des milliers de bouddhas et de bodhisattvas avant la fin du siècle !

SIXIÈME POINT

Les disciplines de l'entraînement de l'esprit

LA PRAJÑAPARAMITA

La paramita associée au sixième point de l'entraînement de l'esprit est la paramita de la prajña, ou prajña-paramita. Les slogans de cette catégorie expliquent comment affiner notre intelligence pour travailler sur nous-mêmes. C'est le principe de l'épée de la prajña : la prajña est vue comme une épée qui brise les chaînes de l'ego. Dans la pratique du mahayana, la méthode employée pour détruire l'asservissement de l'ego est en essence la même que dans la pratique de la vipashyana : la conscience en éveil, soit l'établissement d'un rapport avec le reste du monde et avec l'existence. C'est lié à une vision plus grande de l'existence tout entière, et tout particulièrement à l'expérience de la postméditation.

Tout ce qui se produit dans la vie est régi par la prajña, qui coupe les névroses habituelles ou potentielles. La possibilité d'appliquer ces puissants moyens que sont l'attention et la conscience en éveil provient de la concentration très poussée qu'on développe sur la voie du bodhisattva. Par le truchement des principes du shamatha et de la vipashyana, on apprend à se consolider comme pratiquant du mahayana et à demeurer dans un état de compassion, de bienveillance, d'ouverture et de douceur.

Parallèlement, on se trouve aussi dans un état d'absence d'ego. Il n'y a plus d'attachement et on arrête de travailler ou de s'attarder sur tout ce qui relève de l'ego, de l'*atman*,

de l'âme. Quand on cesse d'être absorbé par ce qui appartient à l'ego, les activités décrites dans le texte du lojong commencent à se manifester et imprègnent graduellement la vie entière. On se rend compte qu'il n'y a pas de « moi » sur lequel méditer, et qu'il n'y a pas non plus de « je suis » pour propager l'existence du moi. C'est cela qui permet de faire passer l'autre avant soi-même. Ayant d'abord appris à se sacrifier, on est en mesure de surmonter les obstacles ; ensuite, on peut établir un rapport avec le reste du monde. Ainsi, on apprend à utiliser l'épée de la prajña pour avancer sur la voie.

23. Observe toujours les trois principes fondamentaux

Ce slogan est une description générale de la pratique du dharma-du-bouddha selon les trois principes fondamentaux du hinayana, du mahayana et du vajrayana. Il s'agit d'observer les disciplines des trois yanass : la pratique de l'attention du hinayana, la bienveillance du mahayana et la folle sagesse du vajrayana, toutes en même temps.

Il se peut que nous nous mettions à nous laisser aller comme des fous, sans être ancrés dans une tradition particulière, en méprisant la dignité des traditions religieuses existantes et en désorganisant complètement l'ordre social qui se fonde sur elles. Cela n'est pas censé arriver. En réalité, il est conseillé d'éviter ce genre de frivolité. En effet, un des dangers les plus grands semble être la tendance à utiliser la spiritualité pour s'enfermer dans son monde ou cultiver son bonheur personnel : on se débrouille bien dans la vie, on s'est bricolé une

philosophie, on sait quels auteurs citer au bon moment, on maîtrise la grammaire et la terminologie, mais on refuse quand même d'abandonner l'ego. On a un terrain plus ou moins solide sous les pieds, et on ne veut pas renoncer à son bien le plus sacré et le plus secret. Cela finit par faire problème, puisqu'on ne suit pas le cheminement comme il faut. D'après le texte, il ne faudrait pas dénaturer le dharma dans la recherche du bonheur, c'est-à-dire de toute forme de confirmation qui puisse exister dans le monde dharmique.

On peut aussi énoncer les trois principes fondamentaux comme suit :

- 1) observer les deux vœux,
- 2) éviter les actes outranciers et
- 3) cultiver la patience.

▪ Le premier principe consiste à respecter les engagements pris au moment de prononcer le vœu de refuge et le vœu de bodhisattva et à les observer scrupuleusement. Ce principe s'explique tout seul.

▪ Le deuxième consiste à éviter les actes outranciers. Quand on commence à pratiquer le lojong, on s'aperçoit qu'on ne doit avoir aucune considération pour soi-même et, par conséquent, on tâche d'agir avec abnégation. Pourtant, les efforts pour manifester cet esprit de sacrifice se transforment souvent en exhibitionnisme. On se laisse jeter en prison ou crucifier. On agit de façon altruiste à cause de ses convictions, ses prétendues convictions dans ce cas, mais ses actes se fondent sur *l'idée* qu'on se

fait d'un brave type. Peut-être ne fait-on qu'obéir à ses pulsions ou agir de façon très détraquée; on tombe ainsi dans le désintéressement exhibitionniste sous toutes ses formes, en faisant, par exemple, un jeûne prolongé ou en allant s'étendre dans la rue au nom de la pratique du bodhisattva. Un grand nombre de nos amis américains ont fait ce genre de choses. Cependant, à mon avis, cette approche est du pur exhibitionnisme et non l'accomplissement de l'action bodhisattvique.

- Le troisième principe consiste à cultiver la patience. Habituellement, le sens du mot « patience » prête énormément à confusion. Par exemple, on est patient avec ses amis, mais non pas avec ses ennemis, ou alors on est patient avec les gens que l'on essaie de cultiver et avec ses protégés, mais non avec ceux qui ne font pas partie de cette clique. Cet extrême est en réalité une forme du culte de la personnalité, le culte de soi, ce qui est loin d'être une bonne idée. Même qu'il a été dit que c'est une *très mauvaise* idée.

Grâce à la prajña, on comprend à quel point on se démène pour devenir quelqu'un. Ayant atteint un certain degré d'habileté dans la pratique du lojong et du tonglen, peut-être a-t-on l'impression que le moment est venu d'étendre son champ d'opérations et de devenir un leader ou un héros. Mais il faut faire gaffe. C'est l'un des aspects essentiels de la conduite ou discipline. Il est relié à la paramita de la prajña : ayant commencé à discerner qui on est, ce qu'on est et ce qu'on fait, on n'arrête jamais de garder un œil sur tout cela.

24. Change d'attitude, mais ne perds pas le naturel

D'ordinaire, on veut toujours préserver d'abord son propre territoire et protéger ses acquis ; les autres viennent après. L'objectif de ce slogan est de nous amener à changer d'attitude pour pouvoir réellement songer aux autres d'abord et à nous-même ensuite. C'est extrêmement simple et net. Normalement, on pratique la douceur et la tendresse envers soi et le contraire envers les autres. Si l'on a besoin de quelque chose de l'extérieur, on envoie quelqu'un d'autre le chercher au lieu d'y aller soi-même. Ce slogan s'applique donc aux efforts pour imposer son pouvoir et son autorité aux autres. Une autre de nos tendances est de n'en faire qu'à sa tête ; par exemple, on laisse la vaisselle s'accumuler dans l'évier, en espérant que quelqu'un d'autre la lavera. Changer d'attitude veut dire l'inverser complètement : au lieu de vous arranger pour que les autres fassent les choses pour vous, vous les faites vous-même.

La deuxième partie du slogan dit : « ne perds pas le naturel », ce qui implique une certaine détente. Il s'agit d'appivoiser son être fondamental, de dompter son esprit pour arrêter de donner des ordres aux autres. En revanche, on profite de l'occasion pour prendre la responsabilité à son compte.

Nous parlons de modifier l'attitude consistant à se chérir soi-même. Au lieu de se chérir soi-même, on chérit les autres ; puis on se détend, carrément. C'est tout. C'est simple comme bonjour.

25. Ne parle pas des membres estropiés

C'est l'arrogance et l'agressivité qui nous portent à parler des défauts des autres pour nous mettre en valeur à leurs dépens. Ce slogan dit qu'*il ne faut pas* se réjouir des défauts d'autrui, de leurs membres estropiés. L'expression « membres estropiés » illustre de façon très imagée les états psychologiques ou physiques des gens, qu'ils soient aveugles, muets ou lents d'esprit. Elle fait allusion à tous les défauts physiques qu'une personne pourrait avoir. Le christianisme a déjà établi une éthique semblable, où nul ne doit être condamné à cause de ses défauts physiques ; au contraire, il doit être vu comme un être humain à part entière. D'ailleurs, c'est quelque chose que nous faisons déjà de toute façon, dans la plupart des cas.

Ce n'est pas une approche puritaine de la réalité ; il s'agit tout bêtement de comprendre que, si quelqu'un a du mal à vivre sa vie, il ne faudrait pas lui rendre les choses plus difficiles en faisant des commentaires. On pourrait tout simplement l'accompagner dans ses difficultés. Si quelqu'un est très angoissé et qu'il exagère les phénomènes auxquels il est confronté dans sa vie, ou bien s'il appréhende un affrontement et que cela le met dans tous ses états, il ne faudrait pas considérer ces réactions comme des symptômes de la laideur de cette personne. Ce n'est rien d'autre que sa manière de répondre à la réalité, une habitude bien ancrée.

26. Ne t'attarde pas sur les agissements d'autrui

Dans ce slogan, « s'attarder sur autrui » signifie critiquer les craintes et les problèmes des autres. Lorsque quelqu'un

nous fait quelque chose ou qu'il enfreint nos principes, nous n'en finissons plus de ressasser l'affaire : il n'est pas rare que nous éprouvions ce genre de difficulté. Nous voudrions pouvoir lui rendre la monnaie de sa pièce et prendre des moyens pour qu'il fasse l'objet d'attaques ou que les choses se gâtent pour lui. Par exemple, nous étant donné beaucoup de mal pour maîtriser la pratique du tonglen, ayant vraiment peiné, nous nous sentons terriblement fiers de nous.

Nous avons l'impression d'avoir vraiment bûché et il nous semble que les efforts investis nous ennoblissent. Et alors, quand nous rencontrons quelqu'un qui n'a pas accompli autant, nous prenons plaisir à le rabaisser. Ce que le slogan suggère est on ne peut plus simple : s'en abstenir.

Je ne crois pas qu'il y ait une grande différence entre ce slogan et le précédent. Au fond, cela revient au même. Les deux slogans sont très carrés et très simples. Tous les slogans sont des instructions qui s'offrent spontanément à l'esprit, moins comme des panneaux de signalisation routière que comme de simples rappels. Et chaque fois qu'un slogan donné vous vient à l'esprit, cela donne encore plus de sens à l'ensemble.

27. Travaille d'abord sur les plus grandes souillures

Il est important de travailler d'abord sur le plus grand obstacle, que celui-ci soit l'agression, la passion, l'orgueil, l'arrogance, la jalousie ou autre chose. Il ne suffit pas de dire : « Je vais d'abord m'asseoir pour faire un peu plus de méditation. Je m'en occuperai plus tard. » Travailler

d'abord sur les plus grandes souillures signifie travailler sur les points saillants de l'expérience et des problèmes. On ne se contente pas de travailler sur des crottes de poulet, on veut travailler sur le poulet lui-même.

Si l'on a des blocages philosophiques, métaphysiques, poétiques, artistiques ou technologiques reliés à sa névrose particulière, il faudrait les mettre sur la table au début plutôt qu'à la fin. Lorsqu'on a une obsession, il faudrait travailler dessus.

On dit qu'il faut y appliquer tous les dharmas pour essayer de la dompter, mais sans s'accrocher aux résultats escomptés. Il est donc préférable de purifier les aspects les plus proéminents et d'y travailler plutôt que de les considérer comme des rebuts sans valeur. On travaille simplement sur ces points saillants, ces états-problèmes qui se présentent à l'esprit, de façon franche et honnête.

28. Abandonne tout espoir de fruit

Ce slogan dit qu'il faut renoncer à tout rêve éventuel de devenir l'être le plus évolué sur la planète grâce à cet entraînement. En particulier, il se peut qu'on espère avec grande impatience pouvoir se transformer en une personne meilleure à l'aide de la pratique du lojong. Peut-être nourrit-on l'espoir de se faire inviter plus souvent dans des cénacles exclusifs et des réunions avec une coterie de protégés et d'amis qu'on a réussi à impressionner. Il est crucial de renoncer à ces attentes ; dans le cas contraire, on court le risque de devenir un maniaque égocentrique. Autrement dit, il est trop tôt pour commencer à s'entourer de disciples.

Travailler sur les slogans ne signifie pas chercher des révélations momentanées ni essayer de nous valoriser au moyen de toutes ces petites astuces qui, dans le passé, nous ont permis de résoudre les problèmes des gens. Il se peut que nous soyons devenu un conférencier brillant après une première causerie publique, ou un bon psychologue qui a aidé les gens à maîtriser leurs névroses, ou alors un grand lettré qui a publié plusieurs ouvrages ou un musicien célèbre qui a produit plusieurs albums. Dans une certaine mesure, ces réalisations se fondent sur le fait d'avoir établi une relation adéquate avec la réalité, de s'être branché sur elle. Or, dans le fond, ce qu'on veut - subtilement, sournoisement -, c'est soumettre le monde à sa propre façon de procéder.

On espère atteindre l'éveil en usant du même artifice. On a mis au point une approche professionnelle : on est devenu un professionnel de l'accomplissement et on court le risque d'aborder la pratique de la même façon, de se faire accroire qu'on pourra duper l'esprit-de-bouddha en soi-même et atteindre l'éveil à la dérobée. Je dirais que c'est le problème auquel fait allusion ce slogan. D'après le commentaire, toute poursuite du bonheur, de la joie, de la renommée ou de la sagesse dans cette vie, ainsi que tout espoir d'atteindre un état glorieux de libération dans une vie future, pourraient être considérés comme des problèmes.

29. Renonce aux nourritures empoisonnées

Si la pratique du non-ego devient une autre façon de consolider l'ego - on le renforce en l'abandonnant -, c'est comme manger un mets empoisonné : on n'obtiendra pas

l'effet désiré. En fait, au lieu d'acquérir un état d'esprit éternellement éveillé, on atteindra la mort, puisqu'on s'agrippe à son moi. Si la raison pour pratiquer la méditation, la postméditation ou toute autre forme de travail intérieur est l'amélioration de soi, c'est comme ingérer une nourriture empoisonnée. Croire qu'on deviendra le meilleur des méditants en faisant correctement sa méditation assise, avec une discipline de fer et un effort colossal, est une attitude toxique.

Ce slogan possède une importance énorme pour nous. Peu importe la pratique que nous faisons, il est possible de la détourner vers un sentiment d'accomplissement personnel ; c'est ce que nous appelons le « matérialisme spirituel ». On peut aussi la détourner vers la gloire individuelle : avoir raison pendant que les autres ont tort, vaincre le mal et redresser la situation puisque nous sommes du côté du bon Dieu, etc. De telles attitudes sont de la foutaise, de la bouse de vache ; c'est un mets empoisonné. Il se peut que le plat soit très appétissant et joliment présenté, mais lorsqu'on commence à y goûter, il est infect.

30. Ne sois pas si prévisible

Une traduction littérale de ce slogan serait : « Ne sois pas conséquent », mais le sens est plutôt : « Ne sois pas si gentil et fidèle, si candide ». Une personne ordinaire, une personne du monde, a toujours une idée plus ou moins claire de son rapport avec ses amis et ses ennemis et sait aussi ce qu'elle leur doit. Elle est extrêmement prévisible. De même, lorsque quelqu'un nous fait du mal, nous rangeons cette information dans le classeur des cas « à

long terme », pour ruminant à long terme et rancune à long terme. Nous rêvons du jour où nous pourrions lui faire payer ses insultes parce que nous ne les avons pas oubliées, même après dix ou vingt ans.

Ce slogan recèle un aspect intéressant. Pour commencer, nous pourrions prendre le cas d'un ami loyal. Il y a des gens qui sont loyaux ; ce sont des gens de la vieille école, peut-être même un peu vieux jeu. Quand nous devenons ami avec une personne loyale, elle se rappelle toujours notre amitié, et la confiance réciproque est durable. Dans cet exemple de l'ami loyal, nous *devons toujours* garder à l'esprit le lien qui nous unit. Par contre, si quelqu'un agit très malhonnêtement envers nous, ou si nous avons beaucoup de conflits avec lui, il est déconseillé d'avoir constamment une dent contre lui. Dans ce cas, nous *ne devons pas* toujours garder en mémoire sa mauvaise conduite envers nous. Peut-être ce slogan est-il quelque peu déroutant, mais l'essentiel est de laisser tomber complètement tous ces anciens souvenirs d'hostilité.

D'ordinaire, tout ce que nous faisons est prévisible.

Quand il nous arrive quelque chose de bon - disons que quelqu'un nous offre une bouteille de champagne -, nous cherchons toujours à payer de retour sa gentillesse par un autre geste, par exemple en l'invitant à dîner ou en lui faisant des compliments. Et c'est pareil quand il nous arrive quelque chose de mauvais ; habituellement, nous sommes prévisibles dans ce genre de situation aussi. C'est à partir de tels actes qu'on a construit graduellement la société.

Quand quelqu'un s'apprête à nous causer du tort, nous attendons généralement qu'il nous frappe ou qu'il nous

fasse du chagrin. Nous attendons qu'il publie des articles méchants à notre sujet. Alors, nous aurons fait de lui un ennemi. Ce n'est pas la bonne approche. La bonne approche consiste à établir immédiatement des rapports amicaux, sans attendre que les coups commencent à pleuvoir. Au lieu de temporiser jusqu'à ce que la personne commette un péché ou manifeste son agression envers nous, il faudrait amorcer immédiatement une communication directe avec elle. On communique immédiatement avant qu'une stratégie ne prenne forme. C'est précisément ce que dit le commentaire, et c'est ce que nous essayons de pratiquer par ce slogan.

31. Ne médis pas d'autrui

Nous aimerions discréditer les gens en tenant des propos désobligeants à leur sujet. Que ces propos soient agréablement enrobés de sucre et recouverts de crème glacée, au fond, ce que nous souhaitons, c'est rabrouer les autres, nous venger. Nous les dénigrons pour mieux pouvoir afficher notre propre vertu. Nous croyons ne pouvoir faire étalage de nos vertus qu'en rabaissant celles des autres, en démontrant que les autres sont moins vertueux que nous. (Entre pratiquants), cela peut arriver aussi bien dans le domaine de l'étude que celui de la pratique. Peut-être notre entraînement dans le dharma est-il meilleur que celui de notre prochain, ce qui nous porte à dire : « La capacité de concentration d'Untel dans la pratique du shamatha est inférieure à la mienne. Donc, c'est moi le meilleur », ou bien : « Il connaît moins de termes que moi ». Au fond, ce sont autant de façons de dire : « Il est bête et je suis meilleur que lui ». Je crois que

ce slogan coule de source.

32. Ne te tiens pas en embuscade

En tibétain, ce slogan dit textuellement : « N’attends pas dans un défilé ou passage étroit. » Il fait allusion au fait d’attendre que quelqu’un trébuche pour pouvoir l’attaquer. On attend que la personne tombe dans le guet-apens qu’on désire ou le problème qu’on souhaite ; on veut qu’elle soit la victime d’un malheur et que ce malheur fournisse la possibilité de l’attaquer.

Si l’on a un différend avec quelqu’un, en général on ne l’attaque pas tout de suite pour ne pas se placer dans une position désavantageuse ; on attend plutôt qu’il faiblisse avant de passer à l’assaut. Parfois, on fait semblant d’être son conseiller et on l’attaque sous couvert de ce déguisement, en remuant le couteau dans la plaie : « J’attendais le moment de pouvoir te parler. Maintenant que tu es en train de t’effondrer complètement, je profite de l’occasion pour te dire que tu es un pauvre type. Je suis bien meilleur que toi. » C’est une espèce d’opportunisme, une approche de bandit. C’est à cette ferme de banditisme - chose assez fréquente, je dois dire - que renvoie l’expression « se tenir en embuscade ».

33. Ne porte pas les choses à un point douloureux

Ne mettons pas notre insatisfaction, notre douleur et notre détresse sur le compte d’autrui et ne cherchons pas à exercer sur lui notre volonté de puissance. Quel que soit le pouvoir que nous ayons, qu’il soit domestique, littéraire ou

politique, ne l'infligeons pas aux autres.

Ce slogan veut dire aussi qu'il faut se garder d'humilier les gens. Une dimension importante de la pratique du bodhisattva veut qu'on encourage les gens à poursuivre leur cheminement. Cependant, il est possible d'établir un rapport avec les gens de façon à progresser beaucoup plus vite sur la voie qu'eux; il existe des moyens de ralentir le progrès des autres pour avoir une longueur d'avance sur eux. Selon ce slogan, toutefois, il faut retourner la logique et faire exactement le contraire : continuer à avancer tout en restant derrière les autres.

34. Ne passe pas le fardeau du bœuf à la vache

Il est très facile de dire : « Ce n'est pas de ma faute. C'est toi le responsable de tout. C'est toujours de ta faute. » C'est très facile de le dire, mais c'est louche. Il faudrait réfléchir à ses propres problèmes de façon personnelle, honnête et authentique. En effet, s'il n'y avait pas de *nous* pour déclencher des situations, il n'y aurait jamais de problèmes ; mais comme *nous* existons, il y a donc des problèmes. C'est précisément ce fardeau que nous voulons éviter de passer à quelqu'un d'autre.

Le bœuf est une bête de somme, alors que la vache est moins capable de porter une charge. Ce slogan dit essentiellement qu'il ne faut pas se décharger de son lourd fardeau pour le refiler à quelqu'un de plus faible. Mettre sur le dos de la vache le fardeau du bœuf signifie refuser de s'occuper de ses propres affaires. On n'accepte pas d'avoir des responsabilités, on les passe à sa secrétaire ou à ses amis ou à toute personne à qui on peut donner des ordres ;

en bon français, on met tout sur le dos de quelqu'un autre. Ce n'est pas une bonne idée, car on est censé réduire le chaos et la circulation dans le monde samsarique, on est censé atténuer les problèmes administratifs et y mettre un peu d'ordre. Vous pourriez inviter les autres à vous aider dans cette tâche, mais vous ne pouvez pas leur en refiler la responsabilité. Ne passez donc pas le fardeau du bœuf à la vache !

35. N'essaie pas d'arriver le premier

Lorsqu'un pratiquant commence à mieux comprendre le dharma et à le considérer à sa juste valeur, il arrive qu'il tombe dans une mentalité de cheval de course. Il cherche alors à savoir qui est le plus rapide : qui possède la compréhension la plus achevée des sommets du mahamudra, des profondeurs du tantra ou du sens du bodhichitta ultime ou qui a saisi les enseignements cachés. Il s'efforce de savoir qui fait ses prosternations³² le plus vite, qui s'assied le plus droit en méditation, qui sait le mieux se tenir à table et ainsi de suite. Il est toujours en concurrence. Cependant, si nous considérons notre pratique uniquement comme un marathon, nous aurons des problèmes, car elle se transformera en une compétition ; elle cessera d'être une vraie pratique et aucune graine de bienveillance et de douceur ne sera plantée en nous. Il ne faut donc pas utiliser la pratique

³² Les prosternations sont la première d'une série de quatre pratiques pré-tantriques, dites « préliminaires », à la fin desquelles le pratiquant peut recevoir une initiation tantrique proprement dite. Ces quatre pratiques sont les prosternations, le mantra de Vajrasattva, l'offrande du mandala et le yoga-du-guru. [N.D.T.]

pour rivaliser avec les camarades. Selon ce slogan, on a intérêt à ne pas se servir de la pratique pour atteindre la gloire, l'honneur ou une distinction quelconque.

36. N'agis pas de façon détournée

Celui qui agit de façon détournée croit qu'il va de toute façon recevoir le meilleur et, tant qu'à faire, il se porte volontaire pour le pire. C'est très retors. On pourrait agir de façon détournée à l'égard de son maître, de ses étudiants, de sa situation dans la vie, de tout. On pourrait se targuer d'être une personne complètement bienveillante qui est toujours prête à accepter la responsabilité d'un tort, sachant très bien qu'on va décrocher de cette façon la meilleure situation. Il me semble que ça va de soi.

Agir de façon détournée est une forme de matérialisme spirituel. C'est toujours avoir une arrière-pensée, celle de mettre les choses à son profit. Par exemple, afin d'obtenir de bons résultats personnels, on peut supporter provisoirement la responsabilité d'un tort. Ou alors, on peut pratiquer intensément le tonglen dans l'idée d'en retirer quelque chose ou de se protéger de la maladie. L'exercice de ce slogan exige qu'on renonce à la recherche d'un bénéfice personnel émanant de la pratique, qu'il s'agisse de résultats immédiats ou à longue échéance.

37. Ne transforme pas les dieux en démons

Ce slogan se réfère à la tendance générale à se laisser obséder par la douleur et à passer sa vie entière à se plaindre. Rien ne sert de rendre douloureux ce qui est

intrinsèquement joyeux.

À ce stade, il est possible que nous ayons réussi à nous apprivoiser jusqu'à un certain point. Nous avons peut-être pratiqué le tonglen, nous avons appris à faire passer l'autre avant nous-même et nous avons l'impression que notre accomplissement est réel.

Par contre, nous sommes devenus par la même occasion si arrogants que notre accomplissement se mue petit à petit en mauvaise intention, parce que nous croyons avoir le droit de nous mettre en valeur. C'est ainsi que le dharma se transforme en adharma, ou non-dharma.

Même si notre accomplissement est authentique et que notre expérience est très bonne, si tout cela devient un outil pour se faire valoir et gonfler son ego, c'est loin d'être génial.

38. Ne fais de la douleur d'autrui le matériau de ton bonheur

Ce slogan dit ce qu'il veut dire : on espère que quelqu'un souffre pour pouvoir bénéficier de son mal. Voici un cas très simple : si un camarade du sangha meurt, il se peut que vous héritiez de son coussin de méditation ou, si vous êtes pratiquant du vajrayana, de sa cloche et de son *dorjé*. Nous pourrions extrapoler cette logique à un tas de situations, mais je ne crois pas que ce soit nécessaire.

Nous ne devrions pas construire notre bonheur sur la souffrance des autres. Même si le malheur d'un autre peut nous favoriser, il ne faudrait pas souhaiter que ce malheur arrive, ni songer à ce que nous pourrions en retirer. Un

bonheur bâti sur la douleur est un faux bonheur; au bout du compte, il ne conduit qu'à la dépression.

SEPTIÈME POINT

Guide de conduite

LA POSTMÉDITATION

Le guide de conduite de l'entraînement de l'esprit concerne la poursuite du cheminement dans la vie quotidienne. On pourrait dire qu'il s'agit d'idées qui aident à mieux comprendre comment se comporter correctement dans ses rapports avec les autres et dans l'expérience de la postméditation en général.

39. Accomplis toutes les activités avec une même intention

Le slogan fait allusion à l'intention d'être aimable envers les autres et disposé à les aider - toujours. Cette motivation est peut-être l'essence du vœu de bodhisattva. Dans tout ce que vous faites - vous asseoir, marcher, manger, boire et même dormir -, vous adoptez toujours l'attitude de vouloir être utile à tous les êtres.

40. Corrige tous les torts avec une même intention

Quand on est plongé dans des circonstances néfastes -une maladie grave, une mauvaise réputation, des poursuites judiciaires, une crise économique ou domestique, une poussée de kleshas ou de la résistance face à la pratique -, il est bon d'éprouver de la compassion envers tous les êtres qui souffrent de la même façon et d'aspirer à prendre en charge leur souffrance par la pratique du lojong.

Il faut redresser, c'est-à-dire corriger, tous les torts et revers de fortune qu'on subit. Au lieu de regimber devant la pratique et d'avoir une attitude négative envers elle, chaque fois que de telles perversions et de tels problèmes surviennent, il faudrait les surmonter. Autrement dit, si la pratique est bonne quand les choses vont bien, mais qu'elle cesse d'exister dès que les choses tournent mal, ça ne marche pas. Au contraire : que les circonstances soient bonnes ou mauvaises, on poursuit la pratique.

« Corriger tous les torts » veut dire piétiner les kleshas pour les écraser. Chaque fois que vous n'avez pas envie de pratiquer, repoussez cette sensation, puis pratiquez ; chaque fois que des adversités qui pourraient vous décourager se présentent, piétinez-les. En fait, ce slogan conseille de réprimer les kleshas, de façon consciente, immédiate et très abrupte.

41. Deux activités : une au début, une à la fin

Ce slogan propose de toujours commencer et finir la journée par le bodhichitta, sous ses deux aspects. Le matin, on se rappelle le bodhichitta et on adopte l'attitude de ne pas s'en séparer, et à la fin du jour on fait un examen de conscience. Si on ne s'est pas séparé du double bodhichitta, on se réjouit et on jure de reprendre la même attitude le lendemain, et si ce n'est pas le cas, on jure de rétablir le lien le lendemain.

Ce slogan est très simple. Dans le fond, notre vie est prise en sandwich entre notre vœu de faire passer les autres avant nous et notre engagement au double bodhichitta. En se levant le matin, ou même dès le réveil,

pour bien démarrer la journée on se promet de travailler sur les deux aspects du bodhichitta et de cultiver la douceur envers soi-même et les autres. On jure de ne plus rejeter la faute sur le monde ou sur les autres et de prendre la douleur de tous les êtres sur soi, et on fait la même chose quand on se couche. De cette façon, aussi bien le sommeil que la journée qui démarre seront imprégnés de cet engagement. C'est assez évident.

42. Dans les deux cas sois patient

Que les circonstances soient joyeuses ou douloureuses, quoi qu'il arrive, la pratique n'en subit pas l'influence ; elle demeure constante et on n'arrête pas d'être patient. Qu'on soit heureux ou malheureux à l'extrême, on devrait être patient. On devrait considérer la souffrance extrême comme le résultat d'un karma antérieur. Inutile de se laisser ronger par le remords : il suffit simplement de s'efforcer pour purifier tous les actes nuisibles et les obscurcissements³³. Comme le bonheur extrême est lui aussi le résultat d'un karma antérieur, nul besoin de s'y complaire. Il faudrait en revanche faire don de ses richesses à des causes vertueuses et transformer en vertu tout sentiment d'authenticité et de puissance personnelles.

Très souvent, lorsqu'un pratiquant a des problèmes ou qu'il vit un moment difficile, il n'est plus capable de voir les choses dans leur contexte et il essaie de faire du

³³ Selon la psychologie bouddhique, les actes nuisibles (*dikpa*) perpétuent le karma, alors que les obscurcissements mentaux ou voiles (*drippa*) constituent la base affective (émotions) et cognitive (croyances) qui en permet la récurrence. [N.D.T.]

dharma un bouc émissaire. Par exemple, pour justifier son incapacité de pratiquer, il s'invente toutes sortes de prétextes : l'ambiance n'est pas appropriée, les frères et sœurs dans la pratique ne sont pas sympathiques, l'organisation ne marche pas comme il faut, les conditions ne sont pas favorables. Il n'arrête pas de se plaindre à tout bout de champ. Dans des cas extrêmes, certains trouvent à nouveau refuge auprès de personnes non dharmiques et retournent à des situations où leur existence peut être reconnue. Au fond, ce slogan propose de cultiver et d'entretenir sa discipline pour être en mesure, quoi qu'il advienne, de rester patient par rapport à la pratique. L'essentiel est d'être patient, ce qui signifie prendre davantage son temps et apprendre à tolérer les situations difficiles.

43. Observe ces deux même au péril de ta vie

Il faudrait maintenir les disciplines dans lesquelles on s'est engagé, et en particulier : 1) le vœu de refuge et 2) le vœu de bodhisattva. Il faudrait aussi se doter de moyens d'existence honorables permettant de vivre dignement en bouddhiste et, finalement, maintenir la discipline spéciale du lojong, la pratique de l'entraînement de l'esprit. Cette pratique doit devenir un élément central de notre existence.

Pour le pratiquant du tantra, ce slogan signifie que dans cette vie, comme dans toutes les vies à venir, il doit observer les disciplines des trois yantras. Cela s'applique aux principes dharmiques en général et à la pratique du lojong en particulier. Il doit toujours observer cet engagement, ou samaya, même au péril de sa vie.

44. Entraîne-toi dans les trois difficultés

Les trois difficultés ont trait au rapport qu'on établit avec les kleshas ou névroses. La première difficulté consiste à prendre conscience de l'instant où l'on se laisse piéger par ses émotions ou kleshas ; il faut y regarder de près et comprendre le tour qu'elles jouent, ce qui est très difficile. La deuxième difficulté est de chasser son émotivité, de l'exorciser, et la troisième d'en interrompre la continuité. Pour le dire autrement, au début, il est très difficile de prendre conscience de ses névroses ; ensuite, il est très difficile de les surmonter ; et finalement, il est très difficile de les stopper net. Ce sont les trois difficultés.

Lorsque la névrose survient, il faut d'abord la reconnaître en tant que telle. Ensuite, il faut appliquer une technique, un antidote, pour la surmonter. Puisque la névrose dérive essentiellement de l'égoïsme, de la tendance à se donner trop d'importance, le remède consiste à couper dans l'ego. Finalement, il faut avoir suffisamment de détermination pour ne plus suivre ses pulsions névrotiques, ni continuer d'en subir l'attirance ; il est en effet possible de les extirper abruptement.

Cela fait six catégories en tout. Il y a trois difficultés : d'abord, il est difficile de reconnaître ses kleshas ; ensuite, il est difficile de les surmonter ; et finalement, il est difficile de les démanteler complètement. Et il y a aussi trois remèdes : d'abord, les reconnaître ; ensuite, essayer de les surmonter ; et finalement, jurer de ne plus jamais les recréer.

Il n'est vraiment pas facile de cerner un concept aussi monumental que le principe du bodhisattva. C'est pour-

quoi le slogan dit : « Entraîne-toi dans les trois difficultés. » Cependant, si vous êtes prêt à pratiquer le lojong, votre esprit se fera entraîner et endoctriner complètement dans le mode de pensée du bodhisattva. En fait, *lojong* signifie littéralement « endoctrinement » : *lo* veut dire « intelligence, intellect », et *jong*, « nettoyer, entraîner ». L'idée derrière tout ça est de s'endoctriner au point de ne plus jamais pouvoir s'écarter du principe monolithique appelé nature-de-bouddha, bodhichitta ou tathagatagarbha.

45. Assume les trois causes principales

« Cause » désigne tout facteur causal qui nous fait devenir une bonne personne dharmique ou bodhisattva. La première cause est un bon maître. La deuxième est la disposition à appliquer son esprit au dharma et à mouler sa conduite sur lui. La troisième est avoir les moyens de se loger et de manger si l'on veut pouvoir pratiquer le dharma. Nous devrions nous efforcer d'entretenir ces trois situations, en nous réjouissant des chances qu'elles nous procurent.

Assumer la première cause principale équivaut à comprendre la nécessité d'un maître, car c'est lui qui ouvre la porte des situations (de pratique).

Assumer la deuxième cause principale signifie prendre conscience de la nécessité d'appriivoiser son esprit. Par exemple, il se peut que l'esprit se mette à songer à une transaction commerciale, à un contrat d'enseignement, à la publication d'un livre ou à une expérience formidable et insolite; les ambitions qu'on peut avoir dans la vie sont

innombrables. Cette attitude était bien moins courante lorsque Jamgön Kongtrül écrivit son commentaire sur les slogans, mais aujourd'hui, nous avons nettement plus de choix. On pourrait s'imaginer qu'on peut à la fois être bon bouddhiste et pratiquer la chasse, ou qu'on peut être un grand bodhisattva malgré les efforts investis pour devenir un auteur reconnu, une prostituée célèbre ou un excellent vendeur.

Mais un tel état d'esprit, ce type d'ambition, est loin d'être bon. Au contraire, il faudrait en venir au point où du fond de l'être surgit le désir de se consacrer entièrement et pleinement au dharma.

Assumer la troisième cause principale veut dire s'apercevoir que la possibilité de pratiquer le dharma exige des moyens d'existence adéquats, qu'elle dépend d'une attitude d'ouverture envers la vie permettant de s'assurer un gagne-pain. Quand on n'a pas à se demander où l'on va trouver nourriture, vêtements et abri, alors, économiquement parlant, on peut se permettre de pratiquer.

Il faut donc assumer ces trois causes et travailler sur elles. Elles sont :

- 1) la nécessité d'un maître ;
- 2) l'entraînement de l'esprit ;
- 3) la création d'une base économique pour la pratique.

46. Fais attention aux trois pour que jamais ils ne décroissent

La première chose qu'il ne faudrait pas laisser décroître est

la dévotion envers l'ami spirituel (kalyanamitra) ; l'admiration, le dévouement et la gratitude envers lui, ou elle, ne devraient jamais fléchir. La deuxième chose qu'il ne faudrait pas laisser décroître est le plaisir de pratiquer le lojong, d'entraîner son esprit ; la reconnaissance pour avoir reçu ces enseignements ne devrait pas diminuer. Et la troisième chose qu'il ne faudrait pas laisser décroître est le respect des vœux hinayana et mahayana prononcés; la pratique des disciplines du hinayana et du mahayana ne devraient pas diminuer.

Ce slogan est à la fois direct et discret. À ce stade-ci de notre pratique du mahayana, il est extrêmement important de découvrir notre force profonde. Nous ne sommes pas simplement des gens insouciants et irréfléchis; notre attitude dénote l'existence en nous d'une force profonde, d'une énergie fondamentale.

47. Garde les trois inséparables

Il est important que la pratique du lojong soit sincère et entière : corps, parole et esprit doivent être inséparables du lojong.

48. Entraîne-toi sans parti pris sur tous les plans. Fais-le toujours du fond de ton cœur, sans rien négliger.

La pratique du lojong s'étend à tous les êtres et à toutes les situations. Il est crucial d'être consciencieux et impartial dans sa pratique, sans rien exclure de ce qui se présente dans l'expérience.

49. Médite toujours sur tout ce qui t'exaspère

Il faut toujours méditer sur les choses les plus difficiles. Si on ne commence pas tout de suite, dès qu'une difficulté surgit, on aura de la peine à la surmonter.

50. Ne te laisse pas influencer par les circonstances extérieures

Même si les circonstances extérieures peuvent varier, la pratique ne devrait pas en dépendre. Qu'on soit malade ou bien portant, riche ou pauvre, qu'on ait bonne ou mauvaise réputation, on devrait dans tous les cas pratiquer le lojong. C'est très simple : si votre situation est bonne, exhalez-la; si elle est mauvaise, inhalez-la.

51. Cette fois pratique les points essentiels

« Cette fois » signifie dans cette vie. Nous avons gaspillé de nombreuses vies dans le passé, et dans l'avenir il n'est pas sûr que nous ayons l'occasion de pratiquer; mais maintenant, en tant qu'être humain qui a entendu le dharma, nous avons cette chance. Donc, sans plus perdre de temps, nous devrions pratiquer les points essentiels.

Ceux-ci sont au nombre de trois :

- 1) le bien-être des autres est plus important que notre propre être ;
- 2) la pratique des enseignements transmis par le guru est plus importante que l'étude analytique ; et
- 3) la pratique du bodhichitta est plus importante que

toute autre pratique.

52. N'interprète pas faussement

Dans la pratique, il y a six choses qu'il ne faut pas déformer ou interpréter de travers : la patience, le désir ardent, l'enthousiasme, la compassion, les priorités et la joie.

C'est mal interpréter la patience que d'être patient au sujet de tout dans la vie, sauf la pratique du dharma. C'est mal interpréter le désir ardent que de languir après les plaisirs et richesses, sans entretenir le désir de pratiquer le dharma pleinement et adéquatement. C'est mal interpréter l'enthousiasme que de se passionner pour les richesses ou les divertissements et non pour l'étude du dharma. C'est donner un tour tendancieux à la compassion que d'être compatissant envers ceux qui subissent des privations pour pratiquer le dharma, tout en se maintenant indifférent et insensible envers ceux qui font le mal. C'est fausser les priorités que de travailler avec diligence, animé par un intérêt personnel, sur les choses qui apportent des bienfaits mondains, au lieu de pratiquer le dharma. C'est dénaturer la joie que d'être tout content lorsqu'un ennemi est frappé par un malheur, au lieu de se réjouir des vertus des autres et de la possibilité de transcender le samsara. Ces six interprétations fausses sont toutes à éliminer absolument.

53. Ne vacille pas

Vous ne devriez pas chanceler dans votre enthousiasme

pour la pratique. Si vous pratiquez par à-coups, de façon sporadique, vous ne donnerez jamais naissance à une certitude dans le dharma. Par conséquent, n'y pensez pas trop : concentrez votre esprit pleinement sur l'entraînement de l'esprit, sans dévier.

54. Entraîne-toi de tout cœur

Faites-vous pleinement confiance et faites aussi confiance à votre pratique, à cent pour cent. Entraînez-vous dans le lojong avec sincérité et ténacité et sans vous laisser distraire.

55. Libère-toi par l'examen et l'analyse

Regardez votre esprit et analysez-le. En faisant ces deux choses, il devrait être possible de vous libérer des kleshas et de l'attachement au moi. Cela vous permettra de pratiquer le lojong.

56. Ne t'apitoie pas sur ton sort

Ne vous plaignez pas de votre sort. Si d'autres réussissent dans la vie ou qu'ils héritent d'un million de dollars, ne perdez pas de temps à vous morfondre parce que vous n'avez pas eu de chance.

57. Ne sois pas envieux

Si quelqu'un d'autre reçoit des compliments et qu'on vous oublie, ne soyez pas jaloux.

58. Ne sois pas inconséquent

Ne faites pas preuve d'une jalousie frivole si vos amis ont du succès. Si vous voyez qu'une connaissance porte une nouvelle cravate ou une nouvelle blouse que vous convoitez, ne prenez pas un malin plaisir à chercher la petite bête : « Oui, elle est belle, mais il y a une tache ici. » Cela servira seulement à irriter votre interlocuteur et ne l'aidera pas dans sa pratique. D'ailleurs, cela ne vous aidera pas dans la vôtre non plus.

59. Ne t'attends pas aux éloges

Ne vous attendez pas à ce que les autres fassent votre éloge ou à ce qu'ils trinquent en votre honneur. Ne comptez pas vous faire féliciter pour vos bonnes actions ou le sérieux de votre pratique.

Vers de conclusion

Au temps des cinq âges des ténèbres
Voici le moyen de les transformer dans la voie de la bodhi.
Voici l'essence de l'amrita des instructions orales
Transmises depuis la tradition du sage de Suvarnavipa.

Ayant réveillé le karma d'un entraînement ancien,
Pressé par mon intense dévouement,
J'ai dédaigné malheur et calomnie,
J'ai reçu l'instruction orale qui dompte la fixation du moi.
Maintenant, même à l'heure de ma mort, je n'aurai pas de regrets.

Ces deux derniers vers sont le commentaire de conclusion
du geshé Chekawa Yeshé Dorjé, auteur du *Texte-racine
sur les sept points de l'entraînement de l'esprit*.

ANNEXE

Les quarante-six façons dont échoue un bodhisattva

LES TRENTE-QUATRE OBSTACLES À L'EXERCICE DE LA VERTU

Obstacles à la paramita de la générosité

Obstacles au don de choses matérielles

1. Ne pas faire d'offrandes aux Trois Joyaux
2. Se laisser dominer par la possessivité

Obstacles au don de protection contre la peur

3. Ne pas respecter les personnes plus expérimentées
4. Ne pas répondre aux questions

Obstacles à la générosité d'autrui

5. Ne pas accepter une invitation
6. Refuser agressivement un cadeau

Obstacles au don du dharma

7. Ne pas enseigner le dharma à ceux qui aspirent à l'entendre

Obstacles à la paramita de la discipline

Obstacles à la discipline pour le bien des autres

1. Rejeter ceux qui n'observent pas leur discipline
2. Ne pas cultiver l'érudition dans le but d'éveiller la foi des autres
3. Ne pas s'efforcer pour être utile aux autres
4. Refuser de commettre une mauvaise action, bien qu'il soit permis de le faire si on a de la compassion et que la situation l'exige

Obstacles à la discipline pour notre propre bien

5. Exercer volontairement un des cinq métiers pernicieux³⁴
6. Satisfaire ses caprices sans jamais se poser de questions
7. Demeurer dans le samsara par désir et attachement

³⁴ Ceux-ci sont : 1) trafic et abattage d'êtres vivants (y compris le meurtre d'êtres humains) ; 2) trafic d'armes ; 3) trafic de poisons (substances qui causent la mort, l'invalidité, etc. ; de nos jours, il faudrait ajouter les sources de pollution) ; 4) trafic de stupéfiants (substances qui troublent les facultés mentales et réduisent la capacité d'être attentif et conscient) ; et 5) ce qu'on pourrait appeler « trafic d'illusions » (chiromancie, divination, théâtre, spectacles, etc., lorsque ces métiers contribuent à dégrader l'être humain ou à augmenter sa confusion mentale, sa convoitise, son agressivité et les autres passions troublantes ; de nos jours, il faudrait inclure surtout la publicité, le marketing et la manipulation de l'information). Par trafic, il faut entendre non seulement les métiers reliés à la fabrication, au transport et à la vente des produits et services cités, mais aussi tous les métiers connexes, soit toute l'industrie ou branche d'activités [N.D.T.]

Obstacles à la discipline pour notre propre bien et le bien des autres

8. Ne pas éviter d'acquérir une mauvaise réputation
9. Ne pas maîtriser les kleshas

Obstacles à la paramita de la patience

1. Ne pas respecter les quatre dharmas du pratiquant. Ceux-ci sont : s'abstenir de payer de retour les malédictions par des malédictions, la colère par la colère, les coups par les coups et les insultes par les insultes
2. Refuser de travailler paisiblement avec les personnes en colère contre nous et les rejeter
3. Refuser d'accepter des excuses
4. Se laisser emporter par la colère

Obstacles à la paramita de l'effort

1. Rassembler des adeptes autour de soi pour connaître la gloire et la fortune
2. Ne pas surmonter la paresse et les autres choses du genre
3. Passer son temps à s'affairer ou à bavarder

Obstacles à la paramita de la méditation

1. Ne pas chercher à recevoir des instructions en samadhi
2. Ne pas abandonner les obscurcissements qui

empêchent la méditation

3. Évaluer positivement l'expérience de la méditation et s'y attacher

Obstacles à la paramita de la prajña

Fautes reliées à des objets de moindre importance

1. Ne pas respecter le shravakayana et le rejeter
2. Abandonner sa propre tradition, le mahayana, et mettre son énergie dans le shravakayana
3. De la même façon, étudier la littérature non bouddhiste
4. S'efforcer dans le mahayana, mais préférer le shravakayana et la littérature non bouddhiste

Fautes reliées à des objets excellents

5. Ne pas s'intéresser aux traits distinctifs du mahayana
6. Ne pas chercher le saint dharma, par orgueil, paresse, etc.
7. Se louer soi-même et dénigrer les autres
8. Se fier aux paroles et non à leur sens

LES DOUZE OBSTACLES QUI EMPÊCHENT DE TRAVAILLER POUR LE BIEN DES ÊTRES

Règles générales

1. Ne pas aider ceux qui sont dans le besoin

2. Ne pas prendre soin des malades
3. Ne pas soulager la souffrance des autres
4. Ne pas corriger les insouciantes

Règles spécifiques

Fautes consistant à ne pas être utile

1. Ne pas payer de retour la bienveillance
2. Ne pas soulager la douleur d'autrui
3. Ne pas donner à ceux qui sont dans le besoin, quand on en a les moyens
4. Ne pas être utile à ceux qui vous entourent
5. Ne pas se conformer aux coutumes des autres
6. Ne pas louer ceux qui ont des qualités

Fautes consistant à ne pas vaincre

1. Ne pas subjuguier ceux qui suivent une voie pervertie
2. Ne pas dompter au moyen de miracles et de perceptions supérieures ceux qu'il faut dompter de cette façon-là.

Tiré du *Trésor de la connaissance*, recueil compilé par Jamgön Kongtrül le Grand. Traduit en anglais par le *Nalanda Translation Committee*.

Glossaire³⁵

âges des ténèbres, les cinq. Dans chacun des cinq âges des ténèbres, il se produit un mal : 1) la vie humaine s'écourte ; 2) la corruption des enseignements donne naissance à des idées fausses ; 3) les kleshas deviennent plus solides ; 4) les êtres deviennent indomptables et il est difficile de les convertir au dharma ; et 5) il y a des pestes, des famines et des guerres.

alaya, n.m. Fond de l'esprit, essentiellement libre de toute partialité.

alaya-vijhana, n.m. Huitième conscience. Elle surgit de l'alaya au moment où commencent à apparaître les graines subtiles de la partialité et de la dualité ; par conséquent, elle est la racine du samsara.

amrita, n.m. Alcool béni employé dans les pratiques méditatives du vajrayana. Par extension, ivresse spirituelle; essence profonde des enseignements.

anciennes mères. Les êtres sensibles. Selon la tradition, tous les êtres doués de sensibilité, c'est-à-dire toutes les créatures vivantes, ont, à un moment ou à un autre, été notre mère.

autolibération. Libération spontanée et immédiate. Le

³⁵ Nota : Les mots sanskrits masculins et neutres sont masculins en français, et les mots sanskrits féminins sont féminins. Les mots tibétains sont considérés comme étant masculins, sauf quand ils désignent une femme ou une divinité féminine. [N.D.T.]

slogan « Laisse même les antidotes se libérer d’eux-mêmes » signifie que la vacuité doit être libre de solidification.

Avalokiteshvara. Bodhisattva de la compassion.

bardo. État intermédiaire. Couramment employé pour désigner plus spécifiquement l’état intermédiaire entre la mort et la renaissance. On écrit parfois pardo.

bodhi, n.f. Éveil. La voie de la bodhi est un moyen de s’éveiller de la confusion.

bodhichitta, n.m. Esprit ou cœur éveillé. Bodhichitta ultime ou absolu : union de la vacuité et de la compassion, nature essentielle de l’esprit éveillé. Bodhichitta relatif : tendresse qui se produit quand on obtient un aperçu du bodhichitta ultime ; elle sert d’inspiration pour s’adonner à un entraînement qui puisse être utile aux autres.

bodhisattva, n.m. Être éveillé ayant complètement vaincu la confusion et consacrant sa vie et tous ses actes à l’éveil et à la libération de tous les êtres.

bonté fondamentale. Bonté inconditionnelle de l’esprit au niveau le plus primordial ; bonté naturelle de l’alaya.

dharma, n.m. 1) Enseignements; vérité; spécifiquement, les enseignements du bouddha, appelés aussi dharma-du-bouddha ou bouddhadharma. 2) Phénomène, caractéristique.

dharma-du-bouddha, n.m. Voir *dharma.*

dharmakaya, n.m. Corps du dharma; ouverture d’esprit sans limites, sagesse au-delà de tout point de référence. Voir aussi *kaya.*

dharmapala, n.m. Protecteur du dharma; rappel subtil dont la brutalité réveille le pratiquant étourdi; représente la conscience éveillée fondamentale, qui ramène le pratiquant égaré à sa discipline.

dön. Crise de névrose subite qui paraît provenir de l'extérieur.

dorjé. Sceptre rituel, symbolisant les moyens habiles ou upaya et représentant le principe masculin. Employé dans les pratiques tantriques conjointement avec la clochette, qui symbolise la connaissance ou prajna et représente le principe féminin. Ensemble, la clochette et le dorjé symbolisent l'inséparabilité du masculin et du féminin, à savoir des moyens habiles et de la connaissance.

Gampopa (1079-1153). Cinquième grand maître éveillé de la lignée kagyü et principal disciple du yogin Milarepa. Gampopa maria les enseignements kadam d'Atisha et la tradition de la mahamudra provenant des maîtres indiens Tilopa et Naropa.

geluk. Une des quatre grandes lignées du bouddhisme tibétain. Connue sous le nom de tradition réformiste, elle met l'accent sur l'étude et l'analyse intellectuelles.

hinayana, n.m. Voie étroite. Premier des trois yanas du bouddhisme tibétain. Le point de mire du hinayana est le salut individuel, qui exige d'abord qu'on apprivoise son esprit et qu'on cesse de faire du mal aux autres. Point de départ incontournable du cheminement spirituel.

Jamgön Kongtrül de Sechen (1901 7-1960). Maître-racine de Chögyam Trungpa et une des cinq incarnations de Jamgön Kongtrül le Grand. De lui, Chögyam Trungpa a dit : « C'était un

homme corpulent et jovial, aimable envers tous par-delà les distinctions sociales, très généreux, doté d'un grand sens de l'humour et d'une compréhension profonde, toujours sensible aux souffrances des autres. »

Jamgön Kongtrül le Grand (1813-1899). Un des plus grands maîtres du XIX^e siècle au Tibet, auteur du commentaire sur la pratique des slogans intitulé *La Voie centrale vers l'éveil*. Jamgön Kongtrül était un des chefs de file du mouvement de réforme religieuse appelé rimé dont le but était de décourager le sectarisme et de promouvoir la pratique de la méditation ainsi que l'application des principes bouddhiques à la vie quotidienne.

jinpa. Générosité ; une des six paramitas.

kadam. Lignée fondée par Dromtönpa, principal disciple d'Atisha, moine indien qui enseigna au Tibet au XI^e siècle. Les enseignements de ces deux maîtres mettent l'accent sur la discipline monacale et l'entraînement de l'esprit par la pratique du bodhichitta et de la compassion.

kagyü. Une des quatre grandes lignées du bouddhisme tibétain ; on l'appelle aussi « lignée de la pratique » à cause de l'importance qu'elle accorde à la discipline de la méditation.

kalyanamitra, n.m. Ami spirituel. Il a été dit que dans le hinayana le disciple perçoit le maître comme un aîné, dans le mahayana comme un ami spirituel et dans le vajrayana comme un guru ou maître vajra.

karma, n.m. Acte, action. Comme tout acte se fonde sur l'attachement au moi, le karma peut être comparé à un piège, où l'individu est prisonnier d'un enchaînement infini de causes et

d'effets dont il a de plus en plus de mal à se sortir.

karuna, n.f. Compassion.

kaya, n.m. Corps. Dans ce texte, les quatre kayas sont quatre aspects de la perception : le dharmakaya est ouverture, le nirmanakaya est clarté, le sambhogakaya est le lien ou rapport entre les deux et le svabhavikakaya correspond à l'expérience de la totalité.

klesha, n.m. Poison mental, émotivité confuse. Les cinq kleshas-racines sont la passion ou vouloir-saisir, l'agression, l'illusion ou ignorance, l'arrogance et l'envie ou jalousie.

lojong. Entraînement de l'esprit; spécifiquement, la pratique des slogans kadampa dans le but de cultiver le bodhichitta.

mahakala, n.m. Type de dharmapala courroucé. Dans l'iconographie, les mahakalas sont représentés sous la forme de divinités noires et courroucées. Voir *dharmapala*.

mahamudra, n.f. Transmission méditative centrale de la lignée kagyü. Clarté et éveil intrinsèques de l'esprit, à la fois lumineux et vide. Ce terme signifie littéralement « grand symbole ».

mahayana, n.m. Grand véhicule, qui met l'accent sur la vacuité de tous les phénomènes (shunyata), la compassion et la reconnaissance de la nature-de-bouddha universelle. La figure idéale du mahayana est le bodhisattva; c'est pourquoi on l'appelle souvent la voie du bodhisattva.

maitri, n.f. Bienveillance, amitié; associée à la compassion, ou karuna. La maitri est le processus qui consiste à se lier d'amitié avec soi-même, point de départ obligatoire pour faire

fructifier la compassion qu'on étend aux autres.

maitribhavana, n.m. Pratique de maitri ou bienveillance. La pratique du tonglen est aussi un type de pratique de maitri, ou maitribhavana. Par extension, pratique de méditation mensuelle à l'intention des malades réalisée dans les Centres Shambhala.

Manjushri. Bodhisattva de la connaissance et de l'érudition, dépeint généralement avec un livre dans une main et l'épée de la prajña dans l'autre.

Marpa (1012 - 1097). Troisième des grands maîtres de la lignée kagyü et principal disciple de Naropa. Connu sous le nom de Marpa le Traducteur, il fut le premier Tibétain dans sa lignée et introduisit au Tibet un grand nombre d'importants enseignements du bouddhisme indien.

Milarepa (1040-1123). Mila «vêtu de coton». Le plus célèbre de tous les poètes tibétains, ce yogin errant archétypique fut le principal disciple de Marpa et le quatrième des grands maîtres de la lignée kagyü.

nirmanakaya, n.m. Corps d'émanation, corps de forme, corps de manifestation. Communication de l'esprit éveillé par la forme, et spécifiquement l'incarnation dans un être humain. Voir aussi *kaya*.

nyingje. Compassion. Traduction tibétaine du mot sanskrit karuna ; signifie littéralement « cœur noble ».

pak-yang. Esprit détendu et insouciant ; naïveté, au sens positif du terme ; confiance dans la bonté fondamentale.

paramita, n.f. Activité essentielle d'un bodhisattva ou être

éveillé. Signifie littéralement « qui est allé à l'autre rive ». Les six paramitas sont la générosité, la discipline, la patience, l'effort, la méditation et la connaissance ou prajña. Les paramitas s'appellent aussi « actions transcendantes », car elles sont non duelles, c'est-à-dire qu'elles ne reposent pas sur l'attachement au moi et qu'elles transcendent, par conséquent, les complications du karma.

prajna, n.f. Connaissance transcendante ; sixième paramita. La prajña représente les yeux de l'activité du bodhisattva, et les cinq autres paramitas, les membres.

sadhana, n.m. Liturgie et pratique rituelle. Les sadhanas, qui peuvent être très simples ou plus complexes, absorbent l'esprit par la méditation, le corps par des gestes ou mudras et la parole par la répétition de mantras.

samaya, n.m. Parole sacrée ; vœu. Engagement du vajrayana, où le disciple se soumet complètement à la discipline et au maître, ainsi qu'à sa propre santé primordiale.

sambhogakaya, n.m. Corps de jouissance, corps d'énergie. Environnement de compassion et de communication qui fait le pont entre le dharmakaya et le nirmanakaya. Voir aussi *kaya*.

sampannakrama, n.m. Phase d'achèvement, méditation sans forme ni objet. Une des deux phases de la pratique d'une sadhana dans le vajrayana : une fois qu'on a dissous la visualisation (*utpattikrama*), on repose sans effort dans le sampannakrama.

samsara, n.m. Cercle vicieux de l'existence, qui surgit de l'ignorance et se caractérise par la souffrance.

sangha, n.m. Troisième des trois objets de refuge (Bouddha, dharma, sangha). Au sens strict, la communauté des moines et moniales bouddhistes ; au sens plus large du mahayana, la communauté entière des pratiquants, aussi bien les laïcs que les religieux.

seigneur de la parole. Un des trois seigneurs du matérialisme. Le seigneur de la forme, le seigneur de la parole et le seigneur de l'esprit sont autant de façons de consommer des expériences physiques, psychologiques et spirituelles dans le but d'agrandir toujours plus le territoire de l'ego.

shamatha, n.m. Pratique de l'attention ; technique essentielle de méditation, courante dans la plupart des écoles du bouddhisme, dont l'objectif est d'appivoiser l'esprit.

Shambhala. « Les enseignements de Shambhala se fondent sur la prémisse qu'il existe réellement une sagesse humaine fondamentale qui peut nous aider à résoudre les problèmes du monde. Cette sagesse n'est pas l'apanage d'une culture ou d'une religion, pas plus qu'elle n'est l'exclusivité de l'Occident ou de l'Orient. Il s'agit plutôt d'une tradition humaine de l'art du guerrier, qui a existé dans de nombreuses cultures et à bien des périodes de l'Histoire » (Chögyam Trungpa).

shravakayana, n.m. Voie de l'auditeur, dont l'objectif est le salut individuel par l'écoute attentive des enseignements menant à une compréhension intuitive des quatre nobles vérités et de l'irréalité des phénomènes. Synonyme de *hinayana*.

shunyata, n.f. Vacuité, ouverture ; clarté d'esprit sans limites et complètement ouverte.

sugatagarbha, n.m. Éveil primordial et indestructible, nature-de-bouddha. Voir aussi *tathagatagarbha*.

Suvarnavipa. Île de Sumatra. Le « sage de Suvarnavipa » est Dharmakirti, maître d'Atisha, qui habitait à Sumatra, dont le nom sanskrit est Suvarnavipa ou « île dorée ». Le nom tibétain de Dharmakirti est Serlingpa, qui signifie « habitant du pays doré ».

svabhavikakaya, n.m. Corps de la nature-de-soi. Expérience panoramique totale ; totalité des kayas. Voir aussi *kaya*.

tantra, n.m. Continuité. Synonyme de vajrayana, le troisième des trois yantras du bouddhisme tibétain. L'idée de continuité s'applique à la fois aux textes-racines du vajrayana et aux systèmes de méditation qu'ils décrivent.

tathagatagarbha, n.m. Nature-de-bouddha, nature fondamentale éveillée de tous les êtres. Tathagata est une épithète du Bouddha, alors que garbha signifie « matrice » ou « essence ».

tonglen. Pratique du donner-et-recevoir; permet d'inverser l'attachement au moi et de cultiver le bodhichitta.

utpattikrama, n.m. Phase de création ou développement ; pratique de visualisation. Une des deux phases de la pratique d'une sadhana dans le vajrayana, dans laquelle on évoque l'esprit éveillé en le visualisant sous la forme d'une divinité tantrique précise. Voir *sampannakrama*.

vajrayana, n.m. Voie ou véhicule indestructible ; troisième des trois yantras du bouddhisme tibétain.

vidyadhara, n.m. Détenteur de la connaissance intuitive;

détenteur de la folle sagesse. Écrit avec un V majuscule, il désigne le titre honorifique de Chögyam Trungpa.

vipashyana, n.f. Pratique de la conscience en éveil. Le shamatha et la vipashyana constituent les deux principales modalités de méditation que l'on retrouve dans presque toutes les écoles du bouddhisme.

vœu de bodhisattva. Engagement formel dans lequel le pratiquant du mahayana reconnaît à la fois son aspiration à devenir un bodhisattva et le moment où il entre réellement dans la voie consistant à dédier sa vie au bien de tous les êtres.

voie du bodhisattva. Synonyme de mahayana.

yana, n.m. Véhicule. Corpus cohérent d'enseignements intellectuels et de méthodes pratiques de méditation destiné à être appliqué à une étape particulière du cheminement d'un étudiant sur la voie du bouddhadharma. Les trois principaux véhicules sont le hinayana, le mahayana et le vajrayana.

Translittération des termes et noms propres tibétains

bardo : *bar do*

Changchup : *Shunglam byang chub gzhung lam*

Chögyam Trungpa : *Rinpoché chos rgyam drung pa rin po che*

dathün : *zla thun*

dikpa : *sdig pa*

don : *gdon*

Dromtonpa : *'brom ston pa*

Gampopa : *sgam po pa*

Geshé Chekawa Yeshé Dorjé : *dge bshes 'chad ka ba ye shes rdo rje*

Jamgön Kongtrül : *jam mgon kong sprul*

Jinpa : *sbyin pa*

Jukpa : *'jug pa*

kadam(pa) : *bka' gdams pa*

kagyü : *bka' brgyud*

kündzop : *kun rdzob*

lamkhyer : *lam khyer*

Lang-ri Thangpa : *glang ri thang pa*

lojong : *blo sbyong*

Marpa : *mar pa*

Milarepa : *mi la ras pa*

mönpa : *smon pa*

nyingje : *sñing rje*

nyön-yid : *ñon yid*

nyönmong : *ñon mongs*

pak-yang : *bag yangs*

Pö shung : *bod gzhung*

pön : *bon*

Samyê Ling : *bsam yas gling*

Serlingpa : *gser gling pa*

Surmang : *zur mang*

tonglen : *gtong len*

torma : *gtor ma*

tsültrim : *tshul khirms*

yi : *yid*

Bibliographie

Chattopadhyaya, Aloka, *Atisha and Tibet*, Calcutta, R. D. Press, 1967.

Gyatso, Geshe Kelsang, *Universal Compassion*, Londres, Tharpa Publishing, 1988.

Gyatso, Tenzin (S. S. le quatorzième Dalaï-Lama), *Kindness, Clarity and Insight*, Ithaca (N. Y.), Snow Lion Publications, 1984.

Kelsang, Lama Thubten, *et al. Atisha*, Bangkok, Social Science Association Press of Thailand, 1974; réimprimé, Delhi, Mahayana Publications, 1983.

Kongtrül, Jamgön, *The Great Path of Awakening*, traduit par Ken McLeod, Boston et Londres, Shambhala Publications, 1987.

Rapten, Geshe, et Dhargyey, Geshe Ngawang, *Advice from a Spiritual Friend*, préparé pour l'édition par Brian Beresford, New Delhi, Publications for Wisdom Culture, 1977 ; version revue et corrigée, Londres, Wisdom Publications, 1984.

Tai Situ, Khentin, *Way to Go*, préparé pour l'édition par Ken Holmes, Eskdalemuir (Écosse), Kagyu Samye Ling.

Wallace, B. Alan, *A Passage from Solitude : Training the Mind in a Life Embracing the World*, préparé pour l'édition par Zara Houshmand, Ithaca (N. Y.), Snow Lion Publications, 1992.

À propos de l'auteur

Le Vénérable Chögyam Trungpa est né dans la province de Kham, au Tibet oriental, en 1940. Il n'avait que treize mois lorsqu'il fut reconnu comme *tülku*, ou maître incarné, de premier plan. Selon la tradition tibétaine, un maître éveillé - homme ou femme - peut, de par son vœu de compassion, se réincarner sous forme humaine pendant de nombreuses générations consécutives. Avant de mourir, un tel maître laisse une lettre ou un autre indice quant à l'endroit où l'on pourra trouver la prochaine réincarnation. Un peu plus tard, des étudiants et d'autres maîtres accomplis étudient ces indices et, en se fondant sur un examen attentif de rêves et de visions, font des recherches en vue de découvrir et de reconnaître le successeur. C'est ainsi que des lignées d'enseignements sont établies et peuvent même, dans certains cas, s'étendre sur plusieurs siècles. Chögyam Trungpa était le onzième maître de la lignée des *tülkus* Trungpa.

Une fois reconnus, les jeunes *tülkus* amorcent une période de formation intensive afin d'apprendre la théorie et la pratique des enseignements bouddhiques. Trungpa Rinpoché³⁶, après avoir été intronisé abbé suprême des monastères de Surmang et gouverneur du district du même nom, commence une période de formation qui devait durer dix-huit ans, jusqu'à son départ du Tibet en 1959. En tant que *tülku kagyü*, Trungpa reçoit une forma-

³⁶ Rinpoché est un terme honorifique signifiant « grand précieux ». [N.D.T.]

tion fondée sur la pratique systématique de la méditation et sur une étude théorique subtile de la philosophie bouddhique. Comptant parmi les quatre grandes lignées du Tibet, la lignée kagyü est connue sous le nom de « lignée de la pratique ».

À l'âge de huit ans, Trungpa Rinpoché est ordonné moine novice. Il amorce dès lors l'étude et la pratique intensives des disciplines monacales traditionnelles, de même que celle de divers arts, telles la calligraphie, la peinture de *thangkas* et la danse monastique. Ses principaux maîtres sont Jamgôn Kongtrül de Sechen et Khenpo Kangshar, maîtres de premier plan des lignées kagyü et nyingma. En 1958, il n'a que dix-huit ans lorsqu'il termine ses études et reçoit les titres de *kyorpön* (docteur en théologie) et de *khenpo* (maître d'études). La même année, il est ordonné moine.

De grands bouleversements marquent la fin des années cinquante au Tibet. Comme il est évident que les communistes chinois ont l'intention de prendre le pouvoir par les armes, de nombreuses personnes - moines, moniales et laïcs - décident de fuir le Tibet. Trungpa Rinpoché commence alors un long et pénible voyage de plusieurs mois pour franchir à pied les montagnes de l'Himalaya, dont on peut lire les péripéties dans son ouvrage *Né au Tibet*³⁷. Après avoir échappé de justesse aux Chinois, il arrive enfin en Inde en 1959. Une fois en Inde, Sa Sainteté Tenzin Gyatso, quatorzième Dalai-Lama, le nomme conseiller spirituel de la *Young Lamas Home School* située à Dalhousie (Inde). Il occupe cette fonction de 1959 à 1963.

³⁷ Paris, Éd. du Seuil, coll. « Points Sagesses », 1991. [N.D.T.]

Il reçoit ensuite une bourse de la fondation Spaulding pour poursuivre des études à Oxford ; ce sera pour lui l'occasion de faire une première rencontre avec l'Occident. À Oxford, il étudie la religion comparée, la philosophie et les beaux-arts. Il s'intéresse aussi à la composition florale d'inspiration japonaise, ou ikébana, et reçoit un diplôme d'instructeur de l'école Sogetsu. C'est en Angleterre que Trungpa Rinpoché commence à enseigner le dharma - les enseignements du Bouddha - à des Occidentaux. En 1968, il fonde, avec Akong Tulku, le Centre de méditation de Samyé Ling dans le Dumfriesshire (Écosse). Au cours de cette période, il publie également deux ouvrages en anglais : *Né au Tibet et Méditation et Action*³⁸.

En 1969, il se rend au Bhoutan pour y faire une retraite dans la solitude. Cette retraite marquera un tournant dans son approche de l'enseignement. En effet, dès sa sortie de retraite, il se fait laïc, met de côté sa robe de moine et s'habille de vêtements occidentaux ordinaires. Il épouse également une jeune Anglaise et quitte l'Écosse en sa compagnie pour s'établir en Amérique du Nord. Nombre de ses premiers étudiants sont choqués et troublés par ces changements. Il est convaincu toutefois que l'enseignement du dharma ne prendra racine en Occident que s'il se débarrasse de ses fioritures culturelles et s'il transcende la fascination religieuse.

Dans les années soixante-dix, l'Amérique vit une période d'effervescence politique et culturelle. C'est l'époque où l'Orient exerce sa fascination. Trungpa Rinpoché critique l'approche matérialiste et commercialisée de la spiritualité qu'il y trouve, la décrivant comme

³⁸ Paris, Éd. du Seuil, coll. « Points Sagesses », 1981. [N.D.T.]

un « supermarché spirituel ». Dans ses conférences, et dans ses livres *Pratique de la voie tibétaine*³⁹ et *Le Mythe de la liberté*⁴⁰, il montre que la manière de trancher net dans ces distorsions du voyage spirituel est de faire appel à l'aspect direct et simple de la pratique de la méditation.

Au cours des dix-sept années où il enseigne en Amérique du Nord, Trungpa Rinpoché acquiert une réputation de maître à la fois dynamique et controversé. Parlant l'anglais couramment, il est l'un des premiers *lamas* à s'adresser directement aux étudiants occidentaux, sans l'aide d'un interprète. Lors de ses multiples voyages en Amérique du Nord et en Europe, il donne des centaines de causeries et de séminaires. En outre, il établit des centres d'envergure au Vermont, au Colorado et en Nouvelle-Écosse, de même que de nombreux centres d'études et de méditation plus modestes dans un grand nombre de villes d'Amérique du Nord et d'Europe. Fondé en 1973, Vajradhatu constitue le centre administratif de ce réseau.

En 1974, Trungpa Rinpoché fonde le Naropa Institute, maintenant devenu la première université d'inspiration bouddhique reconnue par l'État en Amérique du Nord. Il donne de nombreuses causeries à l'institut et son ouvrage *Voyage sans fin*⁴¹ est fondé sur un cours qu'il y a donné. En 1976, il met sur pied l'Apprentissage Shambhala, ensemble de stages permettant de transmettre - sur plusieurs week-ends ou sur une période plus longue - des instructions sur la pratique de la méditation dans un

³⁹ Paris, Éd. du Seuil, coll. « Points Sagesses », 1976. [N.D.T.]

⁴⁰ Paris, Éd. du Seuil, coll. « Points Sagesses », 1979. [N.D.T.]

⁴¹ Paris, Éd. du Seuil, coll. « Points Sagesses », 1992. [N.D.T.]

contexte laïque. L'ouvrage de Trungpa intitulé *Shambhala, la voie sacrée du guerrier*⁴² donne une vue d'ensemble de ces enseignements.

En 1976, il nomme Ösel Tendzin (Thomas F. Rich) « régent vajra » ou héritier dharmique. Ösel Tendzin travaille en étroite collaboration avec Trungpa Rinpoché pour assurer la gestion de Vajradhatu et de l'Apprentissage Shambhala. En outre, il enseignera beaucoup de 1976 jusqu'à sa mort survenue en 1990. C'est l'auteur de *Buddha in the Palm of your Hand* (« Le Bouddha au creux de la main »).

Trungpa Rinpoché s'intéressait activement au domaine de la traduction. En 1975, il publie, avec la collaboration de Francesca Freemantle, une nouvelle traduction du *Tibetan Book of the Dead*. Un peu plus tard, il forme le *Nalanda Translation Committee* dont la vocation est de traduire des textes et des liturgies pour ses propres étudiants, de même que de faire connaître au grand public des ouvrages d'importance.

En 1978, Trungpa Rinpoché dirige une cérémonie au cours de laquelle il habilite son fils Ösel Rangdröl Mukpo en tant que successeur de la lignée Shambhala. C'est à cette occasion qu'il lui confère le titre de Sawang ou « seigneur de la terre ».

On connaît aussi son intérêt pour les arts et notamment l'intuition pénétrante avec laquelle il établissait une relation entre discipline contemplative et processus artistique. En tant qu'artiste, il a fait de la calligraphie, de la peinture, de l'ikébana, de la poésie, des pièces de théâtre et des

⁴² Paris, Éd. du Seuil, coll. « Points Sagesses », 1990. [N.D.T.]

aménagements d'espaces dharmiques. En outre, il a créé au Naropa Institute une atmosphère d'apprentissage qui attira de nombreux artistes et poètes de premier plan. L'exploration du processus créateur à la lumière de l'approche contemplative se poursuit à l'institut et suscite toujours un dialogue qui donne à réfléchir. Il a publié deux recueils de poèmes : *Mudra* et *First Thought Best Thought* (« Première pensée, meilleure pensée »).

Les ouvrages publiés de Trungpa ne représentent qu'une infime partie du riche héritage que constituent ses enseignements. Au cours de ses dix-sept années d'enseignement en Amérique du Nord, il a conçu avec adresse les structures nécessaires pour assurer à ses étudiants une formation dharmique complète et systématique. Allant de simples causeries d'introduction à des cours et à des retraites pour groupes de pratiquants avancés, ces programmes mettent l'accent sur l'importance d'équilibrer l'étude et la pratique, l'intellect et l'intuition. Grâce à ces multiples occasions de formation, des étudiants de tous les niveaux ont accès à la méditation et à la voie bouddhiques. Ce sont les étudiants de longue date de Trungpa Rinpoché qui enseignent ces cours et y donnent des instructions en méditation. Au lieu de se limiter aux nombreux enseignements rattachés à la tradition bouddhique, Trungpa a également beaucoup insisté sur les enseignements de la tradition de Shambhala, qui mettent l'accent sur l'importance de la formation de l'esprit - à ne pas confondre avec pratique religieuse -, la participation à la vie communautaire et la création d'une société éveillée, de même que sur la nécessité de s'ouvrir à la vie quotidienne.

Trungpa Rinpoché est décédé en 1987, à l'âge de 7 ans.

Sa femme, Diana, et cinq fils lui survivent. C'est Ösel Rangdröl Mukpo, son fils aîné, qui lui succède à titre de président et de chef spirituel de Vajradhatu, qui est rebaptisé Shambhala. Au moment de sa mort, Trungpa s'était acquis une réputation de figure de proue en ce qui concerne l'introduction du dharma en Occident. Comme il appréciait grandement la culture occidentale et qu'il comprenait à fond sa propre tradition, il a su adopter une approche révolutionnaire pour véhiculer le dharma, qui lui permettait de transmettre les enseignements les plus anciens et les plus profonds d'une manière parfaitement contemporaine. Il était reconnu pour l'intrépidité avec laquelle il proclamait le dharma : sans hésitation, fidèle à la pureté de la tradition et avec une fraîcheur totale. Que ces enseignements prennent racine et se propagent pour le bien des êtres doués de sensibilité !

Renseignements sur les centres de méditation

Pour de plus amples renseignements au sujet de la méditation ou pour savoir où se trouve le centre de dharma le plus proche, veuillez écrire ou téléphoner à un des centres suivants :

Centre Shambhala de Paris

25, rue Titon

75011 Paris

France

Tél.: 01 40 21 35 51

Centre Shambhala de Montréal

460, rue Sainte-Catherine ouest, local 510

Montréal (Québec) H3B 1A7

Canada

Tél. : (514) 397-0115

Fax: (514) 397-9516

Dechen-Chôling

Centre Shambhala-Europe

Mas Marvent

87700 Saint-Yrieix-sous-Aixe - France

Tél. : 05 55 03 55 52

Fax : 05 55 03 91 74

email : Dechen-Choling@wanadoo.fr

*Shambhala Europe
Zwetchenweg 23
D-3550 Marburg
Allemagne
Tél. : (49-6421) 34244*

*Shambhala International
1084 Tower Road
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3H 2Y5
Canada
Tél. : 1 (902) 425-4275*

*Karmê-Chöling
Star Route
Barnet, VT 05821
États-Unis
Tél. : 1 (802) 633-2384*

*Rocky Mountain Shambhala Centre
4921 County Road 68 C
Red Feather Lakes, CO 80545
États-Unis
Tél.: 1 (303) 881-2184*

De nombreux séminaires et exposés ont été enregistrés sur cassettes audio ou vidéo. Pour obtenir un catalogue ou passer une commande, veuillez écrire ou téléphoner à :

Vajradhatu Recordings
1084 Tower Road
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3H 2Y5
Canada
Tél.: 1 (902)421-1550

Pour obtenir de plus amples renseignements sur des cours de formation postsecondaire dans le domaine du bouddhisme, veuillez écrire ou téléphoner à :

The Naropa Institute
2130 Arapahoe Ave.
Boulder, CO 80302
Tél. : (303) 444-0202

Au sujet des fiches

On peut commander un jeu de fiches sur lequel figure chacun des slogans, comme aide-mémoire dans la pratique quotidienne de l'entraînement de l'esprit. Pour la version française, prière d'écrire ou de téléphoner aux Centres Shambhala de Montréal et de Paris.

RÉALISATION : PAO ÉDITIONS DU SEUIL

IMPRESSION : BUSSIÈRE CAMEDAN

IMPRIMERIES À SAINT-AMAND (CHER)

DÉPÔT LÉGAL : FÉVRIER 1998.

N° 22591 (98744/1)

Quatrième de couverture

L'entraînement de l'esprit

Les « sept points de l'esprit » sont attribués au grand maître indien Atisha, né au Bengale en 982. Ils ont été systématisés au XXe siècle sous la forme d'une liste de cinquante-neuf slogans qui constituent autant d'instructions condensées essentielles du bouddhisme mahayana. L'étude et la pratique de ces slogans permettent concrètement de se détacher du moi et de cultiver la tendresse et la compassion. On trouvera donc ici une méthode d'entraînement de l'esprit s'appuyant à la fois sur la pratique formelle de la méditation et sur la prise en charge des événements de la vie quotidienne. Le présent ouvrage réunit des enseignements et des commentaires donnés par Chögyam Trungpa au sujet de ces slogans, dont il souhaitait répandre l'usage pour aider ses contemporains à intégrer chaque aspect de leur vie à l'expérience méditative.

Chögyam Trungpa (1940-1987)

Reconnu comme l'une des figures marquantes de la nouvelle génération tibétaine, il a su présenter au grand public, sous une forme moderne, les enseignements traditionnels du Vajrayana. Parallèlement, il a fondé l'institut Naropa et le programme d'apprentissage Shambhala.