

Publié en 2015 par Bodhicharya publications

24 Chester street, Oxford, OX4 1SN, UK

Texte © Ringou Tulkou Rinpoché

Transcription original Conrad Harvey, Maria Hundörf-Kaiser & Carole McMeckan

Préface de l'éditeur:

C'est le troisième livret de la série Lama Relax, dans laquelle Ringou Tulkou Rinpoché nous dit comment se détendre dans la réalisation, et comment faire l'expérience de la nature de l'esprit. Le texte est basé sur des enseignements donnés en Europe sur une période de 12 ans, en particulier à:

Dzogchen Beara, West Cork, janvier 1994

Conway Hall, Londres, 2005

Kagyü Samyé Ling Monastery and Tibetan Centre, Eskdalemuir, avril 2006

St Marks Unitarian Church, Edimburgh, Mai 2006

Conrad Harvey 2015

Se détendre dans l'attention naturelle

Introduction

Le bouddhisme est un chemin, et non un simple système de croyances. C'est un moyen pratique de nous entraîner à ressentir et à expérimenter en réduisant notre souffrance et en amplifiant notre bien-être.

Nous ne voulons pas la douleur. Nous ne voulons pas souffrir. Nous voulons éviter les causes de la souffrance. Dans l'idéal, nous voulons être satisfaits, nous sentir comblés et heureux. Et pas seulement pour une courte période. Nous voulons un bonheur durable. Le problème est que nous ne pouvons pas écarter tout ce qui pourrait nous causer des problèmes. Nous allons tomber malade. Nous allons vieillir. Et nous allons mourir. Nous rencontrerons ce que nous voulons éviter.

Nous ne pouvons pas nous dégager un chemin qui soit toujours sans aucun problème, mais nous pouvons transformer notre manière d'expérimenter les choses et d'y réagir. C'est là où la pratique intervient.

La manière dont nous expérimentons les choses en ce moment reflète nos tendances habituelles. A un certain niveau nous pouvons modifier notre attitude consciente envers les choses. Nous pouvons nous rendre compte que notre manière de réagir n'est d'aucun secours. Elle est dualiste et nous conduit à la souffrance. La première partie de ce livre est consacrée à l'approche consistant à travailler sur la situation à un niveau conscient.

Un second niveau, plus profond, ne se situe pas sur un plan purement conscient. Si nous voulons changer notre manière de réagir, il nous faut travailler à ce niveau plus subtil. Le problème, c'est que nous ne choisissons pas nos émotions, elles ne font que se produire. On pourrait appeler nos manières de réagir nos tendances habituelles. C'est pourquoi la méditation est nécessaire, elle nous permet d'accéder à des niveaux de conscience plus profonds. Si nous entrons en contact avec ces niveaux, nous pourrions contrôler un peu plus nos réactions habituelles. La seconde partie de ce livre traite de la manière de transformer notre manière de réagir, de façon pratique et détendue.

Première partie : Nous ouvrir à notre vraie nature

Le but du bouddhisme est d'aider les gens à s'ouvrir à leur vraie nature. Notre vraie nature n'est pas d'être perturbé ou malheureux. Si ça l'était, nous serions satisfaits de ces états d'esprit, de nous sentir misérables. Au lieu de ça, notre vraie nature est d'être paisible, compatissant et joyeux, tout en étant détendu.

Dans le bouddhisme, nous croyons que chaque être peut s'éveiller. S'éveiller de l'ignorance, de tous les problèmes et des souffrances que nous pouvons rencontrer. C'est possible parce que la véritable nature immaculée, réelle, essentielle de notre esprit est en fait déjà présente. Nous ne l'avons peut-être pas encore réalisé, mais elle est là. Elle n'est ni diluée ni défectueuse, ni impure ni mauvaise, ni ignorante ni sombre. Notre vraie nature est très pure.

Vous pourriez demander : « Où est la preuve que la véritable nature essentielle de notre esprit est pure ? Que nous n'avons rien à trouver ailleurs et que nous n'avons pas besoin d'influences ni de conditions extérieures ? » Si nous observons notre esprit en ce moment même, alors que nous ne sommes pas éveillés, même ainsi nous pouvons avoir la preuve que la nature de notre esprit est pure. Nous n'avons qu'à observer la nature de notre esprit sous trois angles différents, pour voir trois qualités différentes.

Les trois qualités de la vraie nature de l'esprit

D'abord observez : Où est l'esprit ? Est-il à l'intérieur de notre corps ou à l'extérieur ? S'il est à l'intérieur, où réside-t-il exactement ? Nous pourrions répondre que les neurosciences pensent que le siège de l'esprit est le cerveau, mais ici il nous faut observer notre esprit directement à partir de notre propre expérience, dans l'ici et maintenant.

De quelle couleur est l'esprit ? Quelle est sa forme ? S'il n'a ni couleur ni forme ni rien que l'on puisse identifier, est-il là ?

Si nous le recherchons, nous ne le trouvons pas. C'est quelque chose sur quoi on ne peut pas mettre la main, ni situer, ni définir exactement. C'est cela que nous appelons notre esprit. Cela étant, puisque nous ne pouvons rien trouver de concret, nous disons que la nature de notre esprit est vide. (*Voir 2^{ème} partie : « Réaliser la sagesse : vacuité et interdépendance »*).

Mais ce n'est pas tout. Ce n'est pas simplement que nous ne pouvons pas le trouver, notre esprit possède un autre aspect : sa clarté. Bien que nous ne puissions pas dire exactement ce qu'est l'esprit, ni le localiser en l'observant, nous savons qu'il est présent. Bien que nous ne sachions pas où il se trouve et que nous ne soyons pas capables de dire ce que c'est, nous pouvons ressentir, voir avec notre esprit. Nous pouvons faire l'expérience des choses. C'est possible grâce à la grande clarté de notre esprit. Nous pouvons donc dire que notre esprit possède une clarté innée.

Il y a encore une troisième qualité que nous pourrions appeler le flux continu de l'esprit. L'esprit ne s'arrête pas de fonctionner. Du fait de sa vacuité et de sa clarté, sa conscience continue sans arrêt. Les différentes activités et manifestations de l'esprit, y compris nos sens, ne cessent jamais. Notre esprit est actif même quand nous dormons.

Ces trois facultés ne sont pas des choses différentes, séparées, mais ce sont les trois qualités d'un esprit. C'est ce que nous appelons la nature de l'esprit : sa vacuité, sa clarté et son flux continu, que rien n'arrête.

Nous pouvons nous éveiller totalement si nous pouvons pleinement comprendre ces trois qualités de l'esprit, non seulement sur un plan conceptuel, mais en en faisant notre expérience personnelle.

Le dualisme

Il y a tellement de problèmes différents dans notre vie qui proviennent du fait que nous ne réalisons pas personnellement la nature de notre esprit. Mais si nous pouvons observer notre esprit, en ce moment même, alors que nous ne sommes peut-être pas éveillés, nous pouvons voir comment le devenir. C'est parce que la véritable nature de notre esprit n'est pas quelque chose de spécial ou de mystérieux. Elle est toujours présente, juste là, avec nous. Il nous suffit simplement d'en faire l'expérience.

Nous éprouvons des pensées et des émotions, que nous pouvons appeler des manifestations de notre esprit. C'est quand nous ne comprenons pas qu'elles ne sont que nos propres manifestations que les problèmes commencent. Les attentes et la peur apparaissent, et quand elles prennent le dessus, nous commençons à penser et à réagir d'une manière que le bouddhisme appelle dualiste. Nous ressentons que « ceci » est à nous et « cela » ne l'est pas. Nous divisons les manifestations de notre esprit en deux : moi et l'autre. Et quand nous commençons à éprouver les choses à travers ce dualisme, nous créons le poison de l'esprit le plus important de notre vie : l'ignorance.

Ainsi nous interprétons constamment de manière erronée la clarté et le flux continu de la manifestation de notre esprit. En les prenant pour des pensées et des émotions dualistes, nous créons de la souffrance, dont la cause est simplement une mauvaise interprétation des manifestations naturelles de l'esprit.

Mais si nous parvenons à reconnaître la véritable nature de l'esprit sans ce dualisme, alors nous pouvons faire l'expérience de notre esprit éveillé.

Se réveiller

Le germe de cet esprit éveillé est ce que nous appelons notre véritable nature ou *nature de Bouddha*. Nous pensons qu'elle n'est pas seulement présente dans chaque être humain, mais dans tout être. Mais la plupart du temps nous sommes endormis, à cause de cette ignorance que nous venons de décrire. Nous ne réalisons pas complètement qui nous sommes.

Si nous arrivons à nous éveiller de ce sommeil, nous pouvons devenir un Bouddha, littéralement *quelqu'un qui sait*, un être éveillé. N'importe quel être peut devenir un Bouddha. Ce n'est pas quelque chose qu'il nous faut acquérir, que nous devons nous procurer à l'extérieur, nous devons juste découvrir ce qui est déjà là et réaliser notre véritable nature.

Quand vous vous éveillez et devenez un Bouddha, votre esprit n'est plus dualiste. Vous ne faites plus de séparation erronée entre *soi* et *autre*. Vous n'avez plus d'émotions négatives comme la haine ou la jalousie, parce qu'elles sont toutes fondées sur l'ignorance. Ces poisons de l'esprit sont partis. On se méprend parfois sur l'éveil, on se voit planer ou être

transformé par magie en quelque chose d'immatériel comme l'espace, mais ce n'est pas du tout cela.

Dans notre état éveillé, les pensées et les émotions s'élèvent continuellement, ce sont les manifestations de l'esprit. Il est dit que nous avons toujours cette même énergie, mais la différence, c'est qu'avant que nous réalisions l'éveil, nos pensées et nos émotions étaient sous le contrôle de l'ignorance, cette ignorance qui fait s'élever l'aversion et l'attachement, la peur et le désir.

Les poisons de l'esprit et le karma

Il est dit que c'est à partir de ces trois principaux poisons de l'esprit (l'ignorance, l'aversion et l'attachement) que toutes les autres émotions négatives surgissent, comme la colère, l'arrogance, la fierté et la jalousie. Ces émotions négatives impressionnent fortement notre esprit, elles créent ce que nous appelons les tendances habituelles, le schéma d'après lequel notre esprit fonctionne et fait l'expérience des choses jour après jour. Ce schéma est ce que l'on appelle le karma.

Karma signifie littéralement *action*. Une action que nous créons à partir de cette incompréhension fondamentale va entraîner une autre action. Le karma consiste en cette suite sans cesse répétée d'actions et de réactions. Ce que nous sommes maintenant est l'effet de nos actions du passé. Ce que nous serons dans l'avenir dépendra de nos actions présentes.

La loi du karma n'est pas quelque chose de très mystérieux ni de très difficile à comprendre. C'est plus ou moins le schéma de notre esprit. C'est notre manière de voir et nos attitudes qui ont été façonnées dans un certain sens, et quand elles se transforment en habitudes nous les appelons les tendances habituelles de notre esprit.

Se débarrasser de l'ignorance

Nous nous voyons comme quelque chose que nous ne sommes pas. Quand notre compréhension fondamentale est erronée, toutes les croyances consécutives que nous créons, fondées sur cette conception incorrecte sont fausses elles aussi. Alors les difficultés surgissent continuellement. Nous ne pouvons jamais mettre fin à la souffrance qui a pour origine cette compréhension défectueuse. Nous pouvons toujours essayer de résoudre ou d'éviter les problèmes de la vie et de trouver un bonheur durable, mais nous ne réussissons pas parce que tout notre système de croyances repose sur une totale incompréhension, il est construit sur l'ignorance.

Tant que cette ignorance sera présente, nous ne pourrons jamais aller à la source de tous nos problèmes. Quand l'un est résolu, un autre apparaît, et encore un autre. Tout cela parce que la manière dont nous essayons de les résoudre est mauvaise dès le départ.

Le but du Dharma, des enseignements bouddhistes, est d'aller droit à la source de l'ignorance, la base de la souffrance, de clarifier le malentendu une fois pour toutes. Si nous y parvenons, alors ce sera l'éveil. Peut-être pas tout de suite, mais un jour... Il est dit que quand

nous sommes éveillés, rien ne change sauf notre manière de voir, et une fois soumis à cette vision claire, tous nos problèmes sont résolus.

Il y a des personnes qui choisissent de pratiquer le bouddhisme pour obtenir une certaine paix de l'esprit. C'est correct, le bouddhisme peut la procurer. Il y en a qui pratiquent pour se débarrasser de tensions, de maladies de problèmes mentaux... Le bouddhisme peut aussi aider à cela.

Mais le plus important, le point crucial, le véritable but de la pratique du Dharma est de s'affranchir de l'ignorance, le malentendu fondamental par lequel tous les problèmes arrivent.

Quand nous avons défait l'ignorance et que nous sommes parvenus à la compréhension correcte, nous avons la *vue juste*. Quand nous développons cette vue par la pratique de la méditation, nous nous habituons à sa compréhension. Notre incompréhension habituelle, que nous avons expérimentée au cours de toutes nos vies passées, se transforme, et nous faisons automatiquement l'expérience de l'attitude correcte. Alors nous pouvons nous éveiller.

Interprétation erronée des manifestations et identités trompeuses

Nous ne pouvons pas trouver l'esprit quand nous le cherchons. Il n'y a rien à trouver ni à saisir, aucune sorte de substance, rien d'indépendant ni de solide. Alors, même quand l'esprit se manifeste par des pensées, des idées ou des émotions, nous disons que sa nature fondamentale est vide. C'est ainsi que notre esprit peut se manifester sous n'importe quelle forme et de n'importe quelle manière, il n'y a rien qui ne puisse survenir dans notre esprit.

Si notre esprit n'était pas vide par nature, ce ne serait qu'une chose concrète et immobile. Si c'était le cas, comment pourrait-il se manifester continuellement, par les moyens innombrables et illimités dont nous faisons l'expérience quotidienne ?

L'esprit s'écoule. Nous disons qu'il est libre par nature, il ne s'arrête pas. C'est un flux continu. Mais nous supposons qu'il se trouve là quelque chose de solide et nous tentons de le saisir. Nous voyons les manifestations de l'esprit – les pensées, les sensations et les émotions – et nous présumons qu'il y a quelque chose d'indépendant, une identité indépendante que nous appelons « moi », que nous pourrions qualifier d' « ego ». C'est là où nous commettons l'erreur fondamentale.

La vacuité, la clarté et le flux continu de la nature de l'esprit sont en fait la même chose. Mais quand celle-ci se manifeste, nous avons pour habitude de l'interpréter de manière erronée. Quand les manifestations de l'esprit (telles que les pensées) surgissent, nous commençons à distinguer entre « ceci » qui est ici et « cela » qui est là-bas. Parce que nous pouvons voir ou ressentir quelque chose, nous pensons : « je dois être ici, les autres doivent être là ». Nous créons une manière dualiste de voir notre expérience.

Nous perdons de vue que notre esprit s'écoule en fait sans arrêt, comme une rivière. Il n'y a que le flux continu des manifestations insubstantielles. Au lieu de laisser notre

expérience s'écouler spontanément, nous essayons de la saisir et de nous accrocher à une identité. Nous percevons les choses de manière dualiste. Nous prenons naturellement la mauvaise décision et nous essayons de saisir quelque chose, là où il n'y a en fait rien de solide ni de fixe à quoi s'accrocher.

Parce qu'il n'y a rien de substantiel à saisir, et que tout change constamment, nous avons peur de perdre quelque chose. Cette peur nous conduit à toutes sortes de pensées dualistes. Nous disons : « Mes souhaits ne se réalisent pas à cause de ceci ou à cause de cela ». Alors nous nous sentons frustrés et nous accusons les autres.

Nous ne voulons pas changer, alors nous essayons de créer une identité par nous-mêmes. Elle est insubstantielle et elle ne peut être maintenue parce que nous l'avons construite avec notre vue dualiste erronée. Et pourtant nous essayons de la maintenir et de la protéger à tout prix.

En tant qu'êtres humains, ou en tant qu'animaux, il est dans notre nature fondamentale de toujours être en quête d'appréciations, de reconnaissance, parce que cela nous aide à valider notre identité. Cela nous rassure : « Si je suis reconnu, je dois exister. » Cela renforce le malentendu d'une fixation solidifiée qui est notre incompréhension fondamentale. Selon le bouddhisme, il s'agit de l'ignorance, parce que c'est une manière fondamentale de mal comprendre qui n'est pas en accord avec notre vraie nature.

L'ignorance peut être de deux sortes : soit nous ne connaissons rien à propos de quelque chose, soit nous en avons une idée, mais elle est totalement fausse. Nous disons que ce second type d'ignorance, où notre compréhension repose essentiellement sur une idée fausse, est la cause racine de toute la souffrance de notre monde.

Comment ? Eh bien, selon le bouddhisme, cette ignorance crée les poisons de l'esprit (sanskrit : *kleshas*) , les émotions négatives. Nous nous attachons à notre identité, et si nous suspectons quiconque de la menacer, nous nous mettons immédiatement en colère, nous le haïssons. Nous sommes attachés à protéger cette identité et nous répugnons à la perdre, même si elle est dénuée de toute existence solide.

L'impermanence : pourquoi souffrir ?

Quand nous disons que quelque chose est vide, il est important de bien comprendre ce dont il s'agit. Nous ne devrions pas penser : « nous n'avons à nous préoccuper de rien, vous savez, tout est vacuité. » Ce serait un malentendu total. Nous ne devrions pas simplement observer notre esprit et ne nous occuper de rien d'autre, en ignorant notre environnement et tout ce qui s'y passe. C'est important, parce que si tout est paisible et harmonieux, cela rend notre vie et celle des autres plus belle et plus facile.

Le problème vient de notre manière de penser habituelle. Nous pensons qu'en réglant nos problèmes extérieurs nous trouverons le chemin vers le bonheur. Nous cherchons à acquérir de belles choses qui nous plaisent et nous essayons d'éviter ce qui nous déplaît. Nous nous trompons en croyant que si nous évitons tout ce que nous ne voulons pas, nous finirons par être heureux et entièrement satisfaits.

Mais si nous faisons ça tout le temps, nous nous apercevons que nous n'atteignons pas un bonheur durable, que finalement nous ne sommes jamais satisfaits, parce que ce processus n'a pas de fin. Ce n'est pas comme si on pouvait trouver la solution à tous nos problèmes un jour et qu'alors tout soit réglé. Cela devient notre manière permanente de réagir dans la vie. Si nous réagissons comme cela constamment, comment pourrions-nous être heureux et paisibles ? Nous sommes toujours insatisfaits. Soit nous essayons de fuir quelque chose, soit nous courrons après. Il nous faut donc apprendre à ne plus réagir de cette manière. Ce n'est pas facile, parce que nous ne connaissons pas d'autre façon de faire, c'est ce que nous avons fait durant toutes nos vies. Nous avons toujours cherché à obtenir ou à fuir quelque chose.

Une solution est de voir que toutes les expériences sont éphémères et temporaires. Ce que nous expérimentons ici et maintenant a disparu le moment d'après. Toutes les expériences faites par nos sens changent constamment, de moment en moment. La pensée, la perception, la sensation, l'émotion de ce moment viennent de changer, juste maintenant. Tout est temporaire et impermanent, tout change sans cesse. Maintenant, je suis heureux, mais l'instant d'après je pourrais être malheureux. Toutes nos pensées, nos émotions, nos sensations et nos réactions sont comme cela.

Alors, si c'est comme ça – transitoire, avec tout en train de changer d'instant en instant – pourquoi devrions nous nous en faire autant ? Pourquoi sommes-nous si déterminés à nous battre pour éviter une expérience qui ne va pas durer ? Pourquoi lutter pour gagner quelque chose d'éphémère ? Alors que toutes les pensées, les émotions, les sensations et les perceptions changent sans arrêt et sont impermanentes. Et il n'y a pas qu'elles, moi aussi je suis comme cela. C'est parce que je ne suis pas figé, je suis tout le temps en train de changer que toutes ces choses changent aussi.

Nous pouvons apprendre comment faire l'expérience des choses de manière à ce que, quoi que nous rencontrions, quoi qu'il advienne, ce soit bien. Si une bonne chose survient, tant mieux, c'est très bien, mais nous n'avons pas à la poursuivre. Si une chose moins bonne arrive, c'est aussi très bien, nous n'avons pas à la fuir ou à nous battre contre elle. Si nous réussissons à réagir de cette manière, alors nous nous sentirons bien tout le temps.

Mais comment faire ?

Seconde partie : Se détendre dans la réalisation

Nous avons parlé de la véritable nature de notre esprit, de ses qualités et de l'apparition de la souffrance à partir de l'ignorance, de l'attachement et de l'aversion. Mais le bouddhisme est une voie et pas simplement une philosophie ou un système de croyances. Alors comment parcourir cette voie et développer réellement l'expérience et la réalisation personnelle de la nature de l'esprit ? Nous allons voir maintenant comment procéder.

La compréhension et la pratique : les deux ailes de l'oiseau

Du point de vue bouddhiste, la compréhension est vitale, parce que si nous ne possédons pas les bases, nous n'avons pas de contexte pour la pratique. Mais une compréhension intellectuelle ne va pas nous suffire à elle seule, parce qu'elle ne va pas changer notre manière de réagir. Il nous faut donc travailler sur nos réactions d'une manière pratique.

« Pratique » signifie gérer nos émotions et nos réactions de l'intérieur. Pour cela nous allons utiliser la méditation. Il s'agit d'une compétence d'ordre pratique, un peu comme la conduite d'une voiture. Conduire la voiture est l'aspect pratique, alors qu'apprendre la conduite est l'aspect théorique, intellectuel. Nous démarrons la voiture en tournant la clé de contact. Nous changeons de vitesse et plaçons notre pied sur l'accélérateur. La voiture avance et nous tournons le volant pour aller là où nous voulons. Quand nous désirons nous arrêter, nous appuyons sur la pédale de frein et c'est bon. Voilà pour la théorie, c'est très facile à apprendre, nous sommes capables d'apprendre tout cela dès la première fois en une minute. Quelqu'un nous montre : « Voici l'embrayage, ici l'accélérateur et là, le frein, et ici c'est le levier de vitesses. » Mais cela ne veut pas dire que nous savons conduire pour de vrai.

Si nous voulons réellement apprendre quelque chose, alors ce n'est pas facile parce que c'est pratique. Cela implique l'apprentissage de comment faire des choses que nous n'avons pas faites avant. Mais c'est seulement en pratiquant effectivement la méditation que nous pouvons transformer la vision et l'expérience que nous avons de notre véritable nature.

La Méditation

Alors en quoi ça consiste ? Comment allons-nous pratiquer cette « méditation » ? Nous pouvons décrire la théorie et comment pratiquer, mais ensuite il nous faudra le faire vraiment. Le fait est que la théorie est très simple : il faut vous détendre. Détendez-vous ! C'est très facile à dire, mais moins facile à réaliser. J'ai observé cela moi-même quand j'ai essayé d'apprendre à nager.

J'étais à Barcelone, où la mer est chaude. On m'a amené à la plage, alors j'ai dit : « Je dois apprendre à nager ! Ça a l'air si bien ! » Alors ceux qui m'accompagnaient ont dit : « D'accord. Nous allons vous apprendre ! » Ils s'y sont tous mis. Tout le monde voulait m'aider, je pense qu'au moins dix personnes essayaient de m'apprendre à nager. Mais je coulais à chaque fois. J'ai d'abord pensé que c'était peut-être ma tête qui était trop grosse, parce que j'ai une grosse tête. Elle semblait couler en premier, quoi que je fasse. Mais ils me disaient : « Non, ce n'est pas comme ça, il faut simplement vous détendre. » J'avais fait plein

de choses, ils m'avaient fait essayer plein d'exercices. Battre des pieds et des mains, inspirer, expirer. Rien n'avait marché. Quand à la fin ils ont dit : « Détendez-vous », je me suis dit : « D'accord. Je dois me détendre. » Et à ma très grande surprise, je me suis mis à flotter. Cela a été une expérience fantastique, meilleure que quand j'ai marché dans les Himalayas. Je flottais ! Même ma tête flottait !

Voilà ce que signifie se détendre : lâcher prise. Mais ce n'est pas toujours facile.

Je dois dire que je peux flotter, mais tant que je sais que j'ai pied. Dès que je sais que je n'ai plus pied, je coule, parce que j'ai peur. Je peux nager très bien quand je sais que j'ai pied. C'est la manière de réagir. Ce n'est pas que je ne sache pas nager, je sais nager, mais dès que j'ai peur, je coule. Je pense que c'est valable pour beaucoup de choses.

Se détendre n'est pas toujours une chose facile, cela demande de la pratique, et c'est une chose très importante à pratiquer.

Notre pratique principale est en fait notre vie quotidienne. Dans le bouddhisme, il est question de l'Octuple Sentier qui mène à la cessation de toute souffrance. Le Sentier se définit par la Vue Juste, la Pensée Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'Existence Justes, la Concentration Juste, l'Effort Juste et la Méditation Juste. La méditation n'est qu'une des huit branches. Les sept autres se focalisent sur notre vie quotidienne. Nous pouvons donc nous prendre nous-mêmes et notre vie quotidienne comme sujets de la pratique.

Pour cela, l'outil principal est la relaxation. Nous essayons de l'appliquer à nos pensées et à nos émotions, avec une légère attention. Nous ne pouvons pas la forcer. L'instruction fondamentale est d'être conscient. Examinez-vous. Si vous notez des défauts en vous, laissez-les partir, ne vous y accrochez pas.

Détendez-vous

Si vous ne savez pas comment pratiquer, c'est comme faire de l'escalade sans les doigts. La seule connaissance intellectuelle est insuffisante. Quoi que vous sachiez, ce que vous apprenez doit être mis en pratique.

Une manière de se détendre est de pratiquer le calme mental (*shiné* en tibétain, *shamata* en sanskrit). Le but est de permettre à l'esprit de se calmer, de se stabiliser. Quand votre esprit se stabilise, alors il devient clair. Les tensions, les turbulences qui remuent nos émotions et nos pensées se calment, et nous pouvons penser et voir clairement. Nous purifions vraiment les différentes turbulences de notre esprit, les habitudes négatives qui dominent notre esprit et nous mènent là où elles veulent.

Notre tendance habituelle est d'être perturbé, c'est un état d'esprit qu'il n'est pas facile de changer et qui est fondé sur beaucoup de couches de présuppositions. Nous sommes comme des choux-fleurs dont il faut enlever les feuilles vertes.

Pour être conscients de notre état d'esprit naturel, il nous faut apprendre à être naturel, à être en paix. Observer sans réagir avec aversion ou attachement. On appelle parfois l'esprit du singe l'état d'esprit qui toujours poursuit quelque chose ou s'enfuit devant quelque chose.

Et cela se termine pour nous avec un sentiment d'épuisement à cause du temps et de l'énergie investis constamment dans des choses inutiles, obsédés par des futilités et ruminant des possibilités innombrables.

Alors, comment faire le contraire ? Nous sommes tellement habitués à nous précipiter vers des choses ou à les fuir, nous devons apprendre à nous détendre. Nous devons nous affranchir de la peur. Autorisons-nous simplement à être.

Plus notre esprit devient calme, plus il devient clair. C'est comme observer un verre qui vient d'être rempli avec de l'eau trouble de rivière. Si on le laisse tranquille, les sédiments se déposent et l'eau devient de plus en plus claire. Nous pouvons alors observer la qualité naturelle de la propreté dans l'eau. C'est la même chose avec l'esprit et la manière dont sa vraie nature peut se révéler. La nature de notre esprit est propre, comme l'eau calme. Elle est paisible, impassible, fraîche, brillante et alerte. Joyeuse.

Nous observons aussi que plus nous sommes paisibles, plus nous sommes gentils.

Au contraire, si notre esprit est obsédé, il peut devenir petit. En général l'esprit malheureux n'est pas conscient du monde qui l'entoure mais il s'absorbe lui-même dans les problèmes. Une personne heureuse est dynamique et pétillante, elle est reliée à tout ce qui l'entoure. Elle est plus ouverte, plus observatrice et souvent plus créative. Plus notre esprit est calme et clair, plus il est conscient. Nous nous autorisons à avoir une conscience immaculée, sans saisie.

Notre véritable nature est notre état naturel, il ne peut pas être contraint. Il faut simplement se détendre, laisser les choses aller et venir. Nous n'avons pas à suivre toute pensée ou émotion qui s'élève, ni à les forcer à partir. Nous ne faisons que les observer et nous les laissons être. Si nous ne les nourrissons pas, alors nous les voyons souvent disparaître d'elles-mêmes.

Un guide bouddhiste de l'ennui

Quand nous nous détendons, nous sommes juste assis, en ne faisant pratiquement rien. Dans la méditation, il n'est pas question de faire quelque chose, mais de ne rien faire. Nous pourrions penser qu'il s'agit de la chose la plus ennuyeuse à faire, mais ce n'est pas de l'ennui, parce que l'ennui est quelque chose.

En fait je ne savais pas ce qui signifiait « ennui », mais maintenant je le sais. Les gens en parlent tout le temps. Une fois, j'étais en Amérique et je prenais vraiment du bon temps en enseignant là-bas. Ils m'avaient donné une grosse télévision, pas trop de travail et un bel appartement. Sur la télé il y avait environ cent chaînes. Alors je me suis assis avec ma télécommande en faisant défiler les chaînes : un, deux, trois, quatre... puis dans l'autre sens. Après avoir fait cela pendant deux jours, j'ai réalisé tout d'un coup : « C'est ÇA l'ennui ! ».

Je considère le fait d'avoir appris l'ennui comme une bonne expérience : c'est une sorte d'insatisfaction très active. Il y a une tension, une envie de distraction mais en même temps nous n'obtenons pas ce que nous voulons. J'ai vraiment fait la découverte de l'ennui en l'expérimentant. Je ne sais pas si j'ai fait l'expérience du bonheur ou de la paix de l'esprit, mais j'ai réellement, profondément fait celle de l'ennui !

Il y a une raison pour laquelle je parle de l'ennui. Il n'est pas nécessaire de s'ennuyer, mais l'ennui peut survenir quand nous nous détendons. Nous pouvons nous ennuyer beaucoup en méditant si nous attendons que quelque chose arrive très rapidement. « Maintenant je médite. Ça arrive ? Pourquoi ça n'arrive pas ? Ça devrait arriver ! » Mais ce n'est pas ce que nous devons faire. Nous devons apprendre que la méditation n'a rien à voir avec obtenir quelque chose. C'est souvent ce que disent les gens : « N'espérez pas de résultat ». Mais si nous n'espérons pas de résultat, pourquoi faire tout ça ?

Après une longue période, après plusieurs années, j'ai compris. Ce n'est pas que nous n'avons pas de but, bien sûr que nous avons un but, sinon pourquoi méditer ? Mais si dans notre approche, il y a une attente, nous créons une tension. La méditation ne consiste pas à attendre et anticiper une expérience, que celle-ci soit paisible ou non. Cela, c'est juste attendre impatientement, ce n'est pas de la méditation. Mais alors, qu'est-ce que la méditation ?

Méditer, c'est se détendre. C'est pourquoi nous disons : « N'attendez rien ». Parce que si nous attendons que quelque chose arrive de la méditation, cela n'arrivera pas parce que nous ne sommes pas en train de méditer. C'est une des choses les plus importantes.

Nous ne pratiquons donc pas de cette manière. Nous n'anticipons pas quelque chose et nous n'attendons pas impatientement un résultat. Nous nous détendons plutôt et quoi qu'il arrive, quelle que soit l'expérience, la sensation qui se présente, quelles que soient les perceptions que nous éprouvons à partir des sens, nous sommes ouverts. Nous n'essayons pas d'arrêter nos pensées, de changer nos perceptions, ni de faire quoi que ce soit. Nous sommes simplement ouverts et détendus.

L'art de lâcher prise sans rejeter

Quoi qu'il arrive, que ce soit une sensation, une pensée, une perception ou une émotion, tout est correct. Nous la laissons simplement venir, et être. Si nous disons « lâche-la », certains peuvent être tentés d'essayer de la rejeter : « Ah ! maintenant que c'est là, je dois m'en débarrasser. » Ce n'est pas lâcher prise, c'est la rejeter activement. Et alors on en revient à ce qui se passait avant, nous réagissons avec aversion, ce qui est la même chose que poursuivre ou fuir quelque chose.

Rejeter c'est fuir, c'est réagir avec aversion. C'est n'est pas méditer, c'est simplement notre manière habituelle de réagir. Quoi qu'il arrive, que ce soit bien ou mal, même la pire des pensées ou des émotions perturbatrices, ça n'a tout bonnement aucune importance. C'est bien. Il faut la laisser venir et la laisser être.

Si nous arrivons à apprendre comment faire cela de manière pratique, alors nous aurons gagné de la confiance. Nous accepterons que les pensées, les sensations et les

perceptions puissent s'élever. Elles arrivent, elles s'en vont, quelque chose d'autre arrive et encore une autre chose et ainsi de suite. Si nous arrivons à avoir cette attitude, même si ce n'est pas pour longtemps, c'est bien. Cela peut venir, repartir, ça n'a pas d'importance.

Quand nous pouvons dire que n'importe quoi de bon ou de mauvais, de négatif ou de positif, qu'il y en ai beaucoup ou peu, que tout peut s'élever dans notre esprit, que ça n'a pas d'importance et que ça ne nous fait pas souffrir, que nous n'avons pas à nous y accrocher ou à le fuir, alors nous sommes en paix.

Quand l'esprit est en paix, il se produit naturellement de la joie. Plus nous sommes en paix, plus nous devenons joyeux, parce qu'il n'y a rien pour nous déranger. Nous ne luttons pas. Nous sommes en paix et joyeux et plus nous avons confiance, plus nous avons la certitude de cette expérience, plus nous devenons joyeux.

La joie s'élève parce que nous apprenons à nous débrouiller avec les manifestations de l'esprit, nous savons comment faire l'expérience des choses. C'est très subtil, et d'une certaine manière c'est très simple. Il n'y a rien de compliqué, nous n'avons rien à faire de très étrange.

Parfois les gens pensent que la méditation est quelque chose de très mystique, un exercice étrange, mystérieux. C'est en fait une manière de transformer de l'intérieur notre façon de faire l'expérience des choses. Si nous pouvons apprendre à faire cela, nous pourrions vraiment stabiliser notre esprit.

Se libérer de la peur

En stabilisant notre esprit, nous avons toujours des pensées et des émotions. Ce n'est pas comme si nous n'en avions plus. Nous apprenons à les gérer, à laisser ces choses aller et venir sans qu'elles nous submergent ou qu'elles nous contrôlent. Et quand nous pouvons dire que n'importe quelle sensation, émotion, perception ou pensée n'est pas un problème, alors nous n'avons plus peur.

Cet état dénué de peur est très profond. Il ne s'agit pas de se vanter d'être fort et brave, mais c'est plutôt un état où nous savons quoi faire avec ce qui se présente. Quoi qu'il s'élève, c'est correct. Cette expérience nous procure une satisfaction, un bonheur et une certitude véritables. La certitude de savoir que nous pouvons nous débrouiller avec n'importe quoi.

Ce n'est pas immédiat, mais lentement, lentement, nous devenons de plus en plus certains, confiants. Alors quand nous devenons confiants et que nous sommes absolument certains de cela, et que nous savons exactement et complètement que nous l'avons maîtrisé, alors nous savons que nous n'avons rien à faire à propos de nous-mêmes. Tout va bien, nous n'avons rien à faire pour nous-mêmes.

Cela s'appelle « la libération de l'intérieur », parce que nous avons appris comment être naturel, comment faire l'expérience de nous-mêmes. Nous sommes conscients de notre vraie nature.

Il serait irréaliste d'attendre que ces progrès soient rapides. Notre état d'esprit est à présent une sorte d'addiction. Et, même si nous avons une addiction relativement faible, par exemple si nous avons fumé des cigarettes pendant quelques années, il est difficile de s'en débarrasser. Les poisons présents en ce moment dans notre esprit sont une addiction et nos tendances habituelles sont avec nous depuis bien plus longtemps, depuis un temps incommensurable.

Nous devons donc nous préparer à travailler progressivement. Et il est important de dire que si nous en faisons une corvée, nous allons probablement laisser tomber tôt ou tard. Cela est vrai aussi pour la pratique. Je suis ma pratique. Le bouddhisme est un outil pour apprendre comment pratiquer.

Heureux, malgré tout ?

Devrions-nous attendre de notre pratique qu'elle soit joyeuse et heureuse ? Encore une fois, l'astuce est de ne pas trop attendre de joie, de ne pas s'y attacher. La joie vient de la paix de l'esprit. Elle est présente naturellement quand l'esprit n'est pas agité. L'esprit s'agite si nous poursuivons ou fuyons les choses. Nous avons juste besoin de nous détendre. Il est inutile de courir après les choses ou de les fuir. Nous avons fait cela durant toutes nos vies, et ce n'est rien de plus que de courir vers l'extrémité d'un arc-en-ciel.

Nous devons simplement faire ce que nous pouvons. Si ce que nous voulons se produit, c'est bien. Si ce n'est pas le cas, c'est bien aussi. Détendez-vous. Même si nous sommes très occupés, nous pouvons toujours nous relaxer. Avec un petit peu de paix dans l'esprit et sans tension, il peut y avoir plus de joie et de gentillesse.

Il peut sembler que dans le bouddhisme nous parlons trop de souffrance et parfois les gens pensent : « Oh, le bouddhisme est obsédé par la souffrance. » J'ai entendu dire cela très souvent. J'ai visité une école au Royaume Uni, où les enfants avaient un cours de religion dont le sujet était le bouddhisme. Le thème était les quatre Nobles Vérités et la seule chose qu'ils ont dit était : « Les bouddhistes pensent que tout est souffrance ». Et c'est tout !

Alors parfois les gens s'attendent à ce que tout le monde dans les monastères tibétains soit lugubre, silencieux, triste, sérieux et focalisé sur la souffrance. Et puis ils y vont. Ils trouvent que les moines sont vilains ! Ils ne sont pas du tout concentrés sur la souffrance, mais ils font des farces et racontent des blagues. En fait parfois c'est un peu difficile à visiter pour des gens venant de l'extérieur, parce que les moines sont tout le temps en train de se moquer et de faire des plaisanteries.

Je pense qu'il est erroné de dire que le bouddhisme concerne la souffrance. Il ne parle pas autant de souffrance que de comment mettre un terme à la souffrance. Nous parlons réellement de bonheur, pas d'un bonheur exalté ou d'excitation, mais d'une joie paisible. C'est quelque chose de très important. Le bouddhisme en tant qu'enseignement ne se focalise sur rien d'autre, pas sur l'origine des êtres ni sur un Dieu ou un pouvoir supérieur. Cet enseignement est dirigé vers tous les êtres sensibles. Comment se sentir mieux, gérer nos problèmes, la souffrance et la douleur effective, et comment être totalement heureux.

D'un point de vue spirituel, si nous apprenons à changer la manière dont nous faisons l'expérience des choses, nos attitudes et nos manières de percevoir, alors nous pouvons être heureux, joyeux et satisfaits quoi qu'il arrive.

Réaliser la sagesse : vacuité et interdépendance

Dans le premier chapitre, nous avons décrit la vacuité comme étant une des trois qualités de la nature de l'esprit. Le mot « vacuité » était employé par le Bouddha, parce que nous avons une forte tendance à voir les choses comme étant solides ou réelles. Pour la contrecarrer, il utilisait la vacuité comme une sorte de traitement de choc pour nos suppositions préconçues. Mais nous pouvons très facilement mal comprendre le mot « vacuité ».

Le terme utilisé par le Bouddha était « shunyata », généralement traduit par « vacuité », mais qui serait peut-être mieux rendu par « interdépendance » ou « s'élever de manière dépendante ». En fait, beaucoup de mots sont utilisés pour la décrire, mais ils en viennent tous au même point. (La relation entre la vacuité et l'interdépendance est décrite dans le livre de la série « Sagesse du Cœur », *Comme des rêves et des nuages*.)

Rien n'est entièrement indépendant. Tout dépend d'un autre facteur, c'est l'essence de l'interdépendance. Mais même quand nous disons cela, il y a encore un petit bout de concept : « Oui, tout est vacuité ». Une étiquette, avec notre esprit qui conceptualise et impose une idée. Cela pourrait mal tourner. Si cela reste un concept, cela ne nous mènera pas à la sagesse.

La vacuité pourrait être comprise de travers comme excluant tout ou comme négation nihiliste. Si nous voyons les choses comme existantes, c'est bien. Mais si nous avons un point de vue nihiliste, il est dit que c'est presque impossible à soigner. Mal comprise, shunyata est un remède qui a tourné en poison.

Mais si nous voyons clairement l'interdépendance, cela devient de la sagesse. Cela nous permet de comprendre exactement ce que nous sommes. Nous avons la sagesse et nous pouvons nous libérer. Nous apprenons à nous auto-libérer. Nous voyons la véritable nature de notre esprit. Nous ne disons pas simplement : « Oh, la nature de mon esprit est vacuité ! », mais nous voyons vraiment clairement comment fonctionne l'interdépendance.

Avec la pratique, nous apprenons comment auto-libérer nos pensées et nos émotions. Les pensées, les émotions et les expériences s'élèvent dans l'esprit. Si nous voyons leur nature, nous ne devenons pas leurs esclaves. Nous voyons les manifestations comme des vagues dans l'océan de l'esprit, mais elles ne nous contrôlent pas et ne nous affectent pas.

Avec notre manière habituelle de réagir instantanément, tout ce dont nous faisons l'expérience nous amène à réagir avec aversion ou attachement. Si nous voyons que nous n'avons pas à réagir comme cela, nous savons que tout est bien. Alors nous n'avons plus besoin de poursuivre quelque chose ou de fuir. Quand notre esprit est libre de peur, nous n'avons pas besoin de souffrir.

Nous pouvons faire l'expérience de la sagesse si nous comprenons que la vraie nature de notre esprit est vacuité, clarté et s'écoule sans arrêt. Plus nous avons de sagesse, plus nous sommes libres et moins nous avons besoin de souffrir.

Sagesse et compassion

Quand il y a la sagesse, il y a la compassion. Plus nous sommes affranchis des réactions dualistes, moins nous avons à rechercher la fausse identité du « moi ». Nous nous sentons alors concernés par les autres. La compassion envers les autres se développe au fur et à mesure que nous réalisons que nous n'avons pas besoin de maintenir notre identité factice. Ainsi notre attention envers les autres se développe – la compassion croît – et nous devenons moins centrés sur nous-mêmes et égoïstes.

Nous n'avons pas à être centrés sur nous-mêmes, nous n'avons pas besoin d'être égoïstes. La sagesse nous aide à voir cela et ainsi, directement, elle génère la compassion. La compassion est un sous-produit de la sagesse. Où il y a de la sagesse, il y a forcément de la compassion. S'il n'y a pas de compassion, il ne peut pas y avoir de sagesse, il s'agit de quelque chose d'autre.

La sagesse n'est pas nécessairement quelque chose d'intellectuel. L'analyse peut aider à générer de la sagesse, par exemple examiner : « ce n'est pas comme ci ou comme ça » et ainsi de suite. Mais la sagesse n'est pas purement conceptuelle. Elle doit être intérieure, *expérimentée*.

Quand vous faites l'expérience de la sagesse, c'est simplement voir par vous-même, ouvrir votre cœur, ouvrir vos yeux, voir clairement. Donc la sagesse n'est pas qu'un concept, elle est très semblable à la compassion : elle ouvre le cœur et l'esprit et nous fait devenir complètement conscients.

Elle est parfois décrite comme sagesse co-émergente : un état de conscience immaculée où il n'y a pas de saisie, mais une pure clarté, où nous sommes totalement conscients, mais où nous n'avons pas besoin de nous accrocher à quoi que ce soit. Nous ne sommes pas limités par des distinctions fabriquées : « ceci, c'est moi, et cela, l'objet que je conscientise ». Nous nous libérons d'une saisie trop importante. La saisie est ce qui nous fait souffrir. La compassion, la pure bienveillance consiste à nous ouvrir sans saisir. Ne pas saisir, ni nous-mêmes, ni les pensées, ni les émotions, les manifestations de l'esprit : cette non-saisie mène à la sagesse. Plus nous devenons clairs, plus la sagesse s'élève naturellement.

Notre véritable nature n'a rien de mal, elle est seulement obscurcie par les souillures de nos émotions négatives (les poisons de l'esprit ou *kleshas*), notre ignorance et nos tendances habituelles. Par la compassion nous purifions nos émotions et nos réactions négatives. Plus nos émotions négatives et nos mauvaises habitudes sont dissipées, plus nous faisons d'expérience de comment nous sommes vraiment. La compassion produit la sagesse, directement et indirectement. La conscience, débarrassée de la saisie de soi-même en tant que « moi » ou d'un sens erroné d'un ego solide et indépendant, est la sagesse.

Questions et réponses

Question : Vous avez expliqué la véritable nature de l'esprit de trois façons : son essence est vacuité, sa nature est clarté et c'est un flux continu. Pourriez-vous nous dire comment nous en faisons l'expérience dans notre vie quotidienne, dans un état non éveillé ?

Rinpoché : Nous l'observons simplement. Nous analysons. Nous observons vraiment à l'intérieur de nous pour voir où se trouve l'esprit. Nous cherchons à quoi il ressemble. Où est-il ? Pouvez-vous le trouver ? Vous ne pouvez pas le définir exactement. C'est la vacuité. Mais pourtant vous le ressentez ! Vous pouvez quand même faire des expériences avec votre esprit. Nous pouvons reconnaître la vraie nature des pensées comme étant des manifestations de l'esprit et constater que leur nature est vide, mais malgré tout elles se manifestent. Les manifestations de l'esprit ne s'arrêtent pas, même quand vous reconnaissez que la vacuité est une qualité de la véritable nature de l'esprit.

Question : Les pensées sont-elles un aspect de la clarté ?

Rinpoché : Oui. Et les pensées ne cessent pas, elles continuent, les sensations continuent, tout continue, ça ne s'arrête pas. Quand vous observez, il n'y a d'esprit nulle part, mais les pensées continuent à s'élever. C'est plus ou moins comme cela que vous pouvez le comprendre d'un point de vue non éveillé. Mais quand vous êtes éveillé, vous le voyez très clairement.

Question : Pourriez-vous nous en dire plus sur le flux continu ou le fait d'être sans entrave ?

Rinpoché : Dans la vie quotidienne, c'est ce que nous pensons en ce moment. Votre esprit pourrait-il s'arrêter complètement à un moment donné ? Non. Il n'est pas entravé. Pourriez-vous arrêter d'avoir des pensées, des émotions ou d'autres manifestations ? Bien que vous ne puissiez le trouver, sa nature est claire, il ne cesse jamais de fonctionner. Notre véritable nature est simplement comme cela.

Question : Vous avez donné des explications sur l'attachement et l'aversion. J'ai compris que l'attachement sous-jacent fait partie de l'ignorance fondamentale, que c'est commun à tous les poisons de l'esprit, à tous les *kleshas*, comme l'aversion. C'est correct ?

Rinpoché : C'est vrai, tous les trois sont tellement inter-reliés, de manière subtile, que l'un ne peut exister sans l'autre. Par exemple s'il n'y avait pas d'ignorance, vous n'auriez pas non plus les deux autres, l'attachement et l'aversion.

Question : Vous avez enseigné comment la souffrance résulte de la manière habituelle et dualiste dont nous interprétons à tort les pensées et les émotions de notre esprit. Mais comment faire avec la souffrance physique, comme par exemple la faim ?

Rinpoché : La faim est une sensation très forte. Si quelqu'un a faim, la meilleure chose à faire pourrait être simplement de lui donner à manger. Si vous avez vraiment faim et que vous dites : « Maintenant je vais méditer et laisser passer la faim », ça ne va pas s'arranger !

Vous ne pouvez pas faire ça, sous l'influence des circonstances, sans aucune pratique. Certains peuvent être proches de la mort et être heureux, mais pour l'instant nous ne pouvons pas pratiquer comme cela dans des situations extrêmes. Le chemin est un processus progressif : nous commençons par travailler sur des petites choses.

Au début, il est mieux d'être dans un endroit agréable ou un environnement plaisant qui ne présente pas trop de difficultés : dans l'idéal, sans trop de bruit ni trop de perturbations. Nous pouvons alors apprendre comment pratiquer la méditation. Nous observons les pensées et les émotions qui arrivent. Nous apprenons progressivement comment les laisser aller et venir.

Si nous sommes capables de pratiquer la méditation de manière stable dans ces conditions, nous pouvons essayer de pratiquer dans un environnement légèrement moins favorable. Nous pouvons essayer de le faire dans le cours de notre journée ordinaire ou quand nous sommes en train de travailler. Nous pouvons voir comment cela se passe. Si nous estimons qu'il est possible de pratiquer de la sorte, nous pouvons continuer. Alors peut-être que nous pourrions le faire même dans des situations très intenses et difficiles. Il est possible pour des personnes qui éprouvent une maladie grave, ou même qui sont en train de mourir, d'être quand même heureuses. Nombreux sont ceux qui ont réussi cela. C'est possible si nous sommes très bons en méditation. Mais nous ne pouvons réaliser cela de but en blanc, je ne pense pas que cela soit possible. C'est quelque chose qui se pratique pas à pas.

Question : Il semble qu'il y ait un processus consistant à apprendre à nous ouvrir à notre véritable nature. Cela a-t-il quelque chose à voir avec « désapprendre » les choses ?

Rinpoché : Oui, vous pouvez dire cela si vous voulez. Nous désapprenons les manières habituelles dont nous réagissons, mais c'est plus comme devenir naturel, c'est plus apprendre à devenir naturel. Alors vous pouvez dire que c'est désapprendre si vous voulez, je pense que cela revient au même.

Mais si nous utilisons le terme « apprendre », cela ne veut pas dire emmagasiner de l'information. Quand je dis « apprendre », je ne parle pas d'amasser beaucoup d'informations et ainsi devenir très affûté. C'est parfois le sens que nous donnons à apprendre, par exemple : « Je dois en apprendre plus sur cette fleur alors je vais en analyser les parties. Celle-ci a trois ou quatre ou cinq constituants ». Je ne parle pas de cette sorte d'apprentissage.

Il s'agit plus de déplier, de dérouler quelque chose, si vous voulez. Dans la manière spirituelle d'apprendre, il s'agit davantage d'aller à l'intérieur. Vous enlevez un niveau, puis le suivant et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous découvriez ce qu'il y a à l'intérieur, à la racine. L'apprentissage spirituel consiste davantage en un dévoilement, une découverte.

Question : Si nous développons l'acceptation des émotions naturelles que nous éprouvons, est-ce que cela fait partie de notre ouverture à notre vraie nature ?

Rinpoché : Oui, et il est très important de le comprendre. Vous ne devenez pas insensible, mais sensible. Ce qu'il faut comprendre, c'est que nous travaillons sur nos émotions pour être capables de nous libérer de nos émotions. Il ne s'agit pas de bloquer nos

émotions, pas non plus de ne pas les bloquer. Au lieu de cela, nous comprenons profondément que nous n'avons pas besoin de nous sentir comme ça, donc nous ne réagissons pas de cette manière.

Je prends toujours cet exemple. Si j'apprends qu'il s'est produit quelque chose qui me rende très triste, ou très en colère, par exemple, alors j'éprouve une émotion de grande tristesse ou de grande colère. Mais si, après quelque temps, je découvre que ça n'est jamais arrivé comme ça, si je découvre très clairement que la cause pour laquelle j'ai ressenti cette émotion ne s'est jamais produite, alors qu'arrive-t-il à mon émotion ? Elle se dissout, parce qu'elle n'est plus nécessaire. Si j'étais en colère, je ne le suis plus du tout. Je n'ai pas à bloquer cette émotion, ni à faire quoi que ce soit, elle n'est simplement plus là. C'est la même chose avec la tristesse ou n'importe quelle autre émotion qui s'élève. Pourquoi ? Parce qu'elle n'est plus nécessaire, il n'y a plus de raison d'éprouver cette émotion. Elle s'en va alors tout simplement.

C'est ainsi qu'il faut aborder n'importe quelle émotion. Vous comprenez profondément qu'il n'est pas nécessaire de réagir comme cela. C'est inutile. Vous n'en retirerez rien de bien. Il n'est pas nécessaire de réagir ainsi parce que cela ne vous aide pas, ni vous ni les autres. Quand nous comprenons profondément cela, alors cette émotion disparaît tout simplement. Nous n'avons pas à nous y accrocher, ni à nous battre contre elle, parce qu'elle se dissout naturellement. Nous comprenons profondément, nous faisons l'expérience qu'il n'est pas nécessaire de nous y accrocher. C'est la chose la plus importante.

Question : Mais si quelqu'un que nous aimons vraiment traverse une expérience douloureuse, nous répondons naturellement avec tristesse.

Rinpoché : Oui, bien sûr, si quelque chose de triste se produit, vous ressentez de la tristesse. Quand nous parlons de comment aborder les émotions, il ne s'agit pas de devenir insensible. D'une certaine manière, nous devenons plus sensibles, d'une façon plus claire. Alors quand quelque chose de triste se produit, oui, vous vous sentez triste. Mais nous ne nous accrochons pas à cette tristesse pendant un temps très long. Nous pouvons la laisser partir, c'est primordial. Parce que nous réalisons qu'il est inutile de maintenir la tristesse pendant longtemps. Nous réalisons que ce n'est pas nécessaire, et que cela n'aide ni les autres ni nous-mêmes de rester triste. Nous pouvons bien sûr faire tout ce que nous pouvons pour aider, mais nous ne nous accrochons pas à la tristesse. Nous apprenons comment laisser ces émotions aller et venir. Nous pouvons être tristes par moments, mais nous n'avons pas à l'être continuellement.

Question : La compassion est-elle au-delà des états émotionnels tels que la tristesse ?

Rinpoché : Oui, la compassion ne concerne pas mes sentiments, mais autrui. La compassion concerne les autres. Se sentir triste, en colère ou anxieux, tout cela me concerne moi et mes réactions. Mais la compassion est pour autrui, et il n'est pas nécessaire d'être triste. Nous pouvons dire : « Cela ne devrait pas arriver. Cela cause de la souffrance et des problèmes aux autres. » Nous voulons alors vraiment que les choses changent. Si nous sommes inspirés par la compassion pour améliorer quelque chose, alors nous devrions le faire.

Question : En lien avec ce qui vient d'être dit, y a-t-il une manifestation de l'esprit, que ce soit un souvenir, une émotion ou une pensée, à laquelle nous ne devrions pas appliquer la pleine conscience ? Une qui soit tellement extrême ou d'une nature telle que nous devrions la combattre activement ? Ou bien la pleine conscience est-elle un antidote universel à tous les contenus de la conscience ?

Rinpoché : Nous travaillons sur nos émotions parce que nous ne voulons pas souffrir ni avoir de problèmes. Alors nous apprenons des moyens permettant de travailler sur nous-mêmes. C'est pourquoi nous le faisons. Cela ne veut pas dire que vous ne devriez pas vous battre pour défendre la justice, et agir pour rendre les choses meilleures. C'est une autre chose que nous avons à faire, et c'est cela que nous appelons la compassion.

D'un point de vue bouddhiste, nous disons d'habitude que la colère et la compassion proviennent de la même situation, et je pense que c'est très important. Quelque chose arrive et nous ressentons que cela ne devrait pas se produire. Nous le voyons peut-être se produire. Mais alors, si nous nous focalisons sur « les gens qui ont fait ça », ou « la personne qui a fait ça » et que la conclusion qui s'ensuit est qu'ils sont très mauvais, alors nous serons simplement en colère. Parce que cela devient personnel.

Mais si nous nous concentrons sur le problème, alors cela devient de la compassion. Parce qu'alors il n'est plus question de se battre contre une personne ou un groupe de personnes, ou de développer du ressentiment à leur propos. La question devient plutôt de résoudre la situation. « Cette situation n'est pas une bonne chose, elle devrait être résolue. Elle n'apporte rien de bien, elle est douloureuse pour beaucoup de monde... Alors puis-je résoudre ce problème ? » C'est cela être compatissant. De cette manière, nous ne nous mettons pas en colère, nous ne générons pas de mauvais sentiments envers quelqu'un. A la place, nous cherchons simplement à résoudre le problème. C'est la compassion.

Question : Vous avez mentionné la méditation de *shiné* comme une méthode pour calmer l'esprit. A quel stade pouvons-nous passer à la pratique de la méditation de la vision pénétrante afin de réaliser la sagesse ?

Rinpoché : Ce n'est pas que vous ne puissiez pas pratiquer la méditation de la vision pénétrante (*vipassana* en sanskrit ou *lhaktong* en tibétain) tant que votre méditation du calme mental (*shamatha* en sanskrit ou *shiné* en tibétain) n'est pas très stable. Mais plus votre *shamatha* sera stable, meilleure sera votre *vipassana*.

Mais il n'est pas nécessaire d'attendre que vous soyez un grand méditant de *shamatha*. Nous avons besoin des deux. Parfois, pour certaines personnes, pour diverses raisons, *shamatha* est très facile. Pour d'autres c'est très difficile. Mais cela ne veut pas nécessairement dire qu'ils n'auront aucune expérience de *vipassana*.

En fait, il ne s'agit pas de deux choses. Il peut y avoir de la vision pénétrante avec *shamatha*, alors c'est *vipassana*. *Vipassana* peut être une très bonne méthode pour faire naître *shamatha*. Plus nous voyons la nature de l'esprit, plus nous comprenons comment sont les choses, plus nous sommes capables de nous détendre.

Si nous sommes capables de voir que les choses ne sont pas si solides, alors nous pouvons les gérer plus facilement. Nous sommes capables de les laisser aller et venir et de nous détendre un petit peu plus. Si nous analysons la nature des pensées et des émotions, cela peut amener à un *vipassana* plus stable. Il est toujours enseigné que *shamatha* et *vipassana* vont ensemble et se soutiennent l'une l'autre, main dans la main.

Préface de l'éditeur	1
<u>Introduction</u>	2
<u>Première partie : Nous ouvrir à notre vraie nature</u>	2
Les trois qualités de la vraie nature de l'esprit	3
Le dualisme	4
Les poisons de l'esprit et le karma	5
Se débarrasser de l'ignorance	5
Interprétation erronée des manifestations et identités trompeuses	6
L'impermanence : pourquoi souffrir ?	7
<u>Seconde partie : Se détendre dans la réalisation</u>	9
La compréhension et la pratique : les deux ailes de l'oiseau	9
La méditation	9
Détendez-vous	10
Un guide bouddhiste de l'ennui	11
L'art de lâcher prise sans rejeter	12
Se libérer de la peur	13
Réaliser la sagesse : vacuité et interdépendance	15
Sagesse et compassion	16
Questions et réponses	17

