

Table des matières

Bokar Rimpotché

Bokar Rimpotché naquit au Tibet l'an du dragon-fer, c'est-à-dire en 1940. Né dans une famille d'éleveurs nomades, il avait quatre ans lorsque les indications données par Sa Sainteté Karmapa XVI le firent reconnaître comme tulkou, réincarnation du précédent Bokar Rimpotché. Élevé d'abord au monastère fondé par sa précédente incarnation, il poursuivit son éducation à Tsourpou, siège des Karmapas. Il assuma très jeune la charge de la communauté de Boker, située dans le Tibet Supérieur, autrement dit occidental, non loin du Mont Kailas.

L'invasion chinoise lui fit choisir l'exil, comme beaucoup d'autres, alors qu'il avait une vingtaine d'années. En Inde, il rencontra Kalou Rimpotché (1), dont il devint le principal disciple, appelé à lui succéder à la tête de la lignée Changpa-Kagyü, l'une des huit grandes lignées originelles par lesquelles le bouddhisme passa d'Inde au Tibet.

Bokar Rimpotché accomplit deux fois la traditionnelle retraite de trois ans et trois mois à Sonada, le monastère indien de Kalou Rimpotché, non loin de Darjeeling, célèbre pour ses collines à thé.

Ses qualités remarquables lui valurent ensuite d'être choisi par Kalou Rimpotché pour diriger les centres de retraite de Sonada, et par Sa Sainteté Karmapa XVI pour diriger celui de Rumtèk, nouveau siège des Karmapas au Sikkim, excroissance indienne entre le Népal et le Bhoutan. Il a, par ailleurs, lui-même fondé récemment à Mirik, dans la même région, un centre de retraite plus spécialement destiné à la pratique de Kalachakra (2). Ces charges font de lui, à l'heure actuelle, le principal maître de méditation de l'école Kagyüpa.

Le texte présenté ici transcrit une série d'enseignements donnés par Bokar Rimpotché en septembre 1985, en Provence, lors de son second voyage en Europe :

- Le chapitre Introduction générale à la Méditation est un enseignement donné au Centre Tibétain de Marseille (347, rue Paradis).
- La section Nuances complémentaires reprend des éléments d'un enseignement sur le même sujet donné à Aix-en-Provence.
- Enfin, les instructions sur Chiné et Lhaktong furent exposées en deux soirées à Aix-en-Provence. Nous avons gardé la forme directe sous laquelle elles furent prononcées, indiquant les moments de méditation en commun.

Il existe, en tibétain, de nombreux manuels de méditation, dont un, le Mahamoudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance, du IX^{ème} Karmapa, a été traduit et publié en français. Le présent opuscule n'enseigne fondamentalement rien d'autre que ce qu'ont exposé en détail ces manuels. Il offre cependant l'avantage d'une présentation quasi dénuée de technicité et rendue très accessible par nombre d'exemples pris dans notre vie quotidienne:

Le lecteur ne doit néanmoins pas s'y tromper : sous cette apparence simple, ce sont des instructions très profondes qui sont données ici. Il est probable qu'une lecture rapide et superficielle ne laissera aucune trace dans l'esprit. Pour qu'un certain bénéfice puisse en être tiré, il faut s'imprégner du sens et mettre en pratique les exercices sous la direction indispensable d'un instructeur, comme le souligne lui-même Bokar Rimpotché.

Cette publication a été encouragée par Bokar Rimpotché et la traduction a été entièrement vérifiée sur le tibétain enregistré lors des enseignements publics précités.

Tcheuky Sèngué

(1) La vie de Kalou Rimpotché a été publiée en deux fascicules, texte et album, aux Editions Prajna, Saint-Hugon 73110 Arvillard.

(2) Kalachakra est considéré comme le système le plus complet de méditation tantrique, fondé sur les correspondances reliant l'univers, le corps humain et l'esprit. L'initiation à ce système est sans doute la plus complexe de tous les tantras. Elle fut donnée en public ces dernières années à plusieurs reprises par Sa Sainteté le Dalai Lama et par Kalou Rimpotché, en Inde, en Europe (France, Suisse, Suède, Allemagne) et aux Etats-Unis.

INTRODUCTION GENERALE A LA MEDITATION

POURQUOI MEDITER ?

Les hommes sont affligés de souffrances, d'angoisses et de peurs nombreuses qu'ils sont dans l'incapacité d'éviter. La méditation a pour fonction d'éliminer ces souffrances et ces angoisses.

Nous pensons généralement que bonheurs et souffrances viennent de circonstances extérieures. Continuellement affairés, d'une manière ou d'une autre, à réorganiser le monde, nous tentons d'écarter un peu de souffrance par ci, de rajouter un peu de bonheur par là, sans jamais atteindre le résultat souhaité. Le point de vue bouddhiste, qui est aussi le point de vue de la méditation, considère au contraire que bonheurs et souffrances ne dépendent pas fondamentalement des circonstances extérieures mais de l'esprit lui-même. Une attitude d'esprit positive engendre le bonheur, une attitude négative produit la souffrance.

Comment comprendre cette méprise qui nous fait chercher au dehors ce que nous ne pouvons trouver qu'au dedans ? Une personne au visage propre et net se regardant dans un miroir voit un visage propre et net. Celui dont le visage est sale et maculé de boue voit dans le miroir un visage sale et maculé. Le reflet n'a pas, en vérité, d'existence ; seul le visage existe. Oubliant le visage, nous prenons son reflet pour réel. La nature positive ou négative de notre

esprit se reflète dans les apparences extérieures qui nous renvoient notre propre image. La manifestation extérieure est une réponse à la qualité de notre monde intérieur.

Le bonheur que nous désirons ne viendra pas de la restructuration du monde qui nous entoure, mais de la réforme de notre monde intérieur. L'indésirable souffrance ne fuira que dans la mesure où nous ne ternirons pas notre esprit de toutes sortes de négativités. Tant que nous ne reconnaissons pas que bonheurs et souffrances ont leur source en notre esprit lui-même, tant que nous ne savons pas distinguer ce qui, pour notre esprit, est profitable ou nuisible, et que nous le laissons à son insalubrité ordinaire, nous demeurons impuissants à établir un état de bonheur authentique, impuissants à éviter les continuelles résurgences de la souffrance. Quel que soit notre espoir, il est toujours déçu.

Si, découvrant dans le miroir la saleté de notre visage nous entreprenons de laver le miroir, quand bien même nous frotterions pendant des années avec force savon et abondance d'eau, rien n'y ferait, pas la moindre saleté ni la moindre tache ne disparaîtrait du reflet. Faute d'orienter nos efforts vers l'objet juste, ils restent parfaitement vains. C'est pourquoi le bouddhisme et la méditation tiennent pour primordial de comprendre que bonheurs et souffrances ne dépendent pas foncièrement du monde extérieur mais de notre propre esprit. En l'absence de cette compréhension, nous ne nous tournerions jamais vers l'intérieur et continuerions à investir notre énergie et nos espoirs dans une vaine poursuite extérieure. Une fois cette compréhension acquise, nous pouvons laver notre visage : le reflet lui-même apparaîtra propre dans le miroir.

LES CONDITIONS AUXILIAIRES

La méditation concerne l'esprit. Pour méditer, il faut toutefois réunir un certain nombre de conditions auxiliaires sans lesquelles notre entreprise ne saurait être fructueuse.

En premier lieu, après avoir compris que bonheurs et souffrances dépendent essentiellement de notre esprit, il faut être pénétré d'une vive aspiration à méditer en même temps qu'éprouver de la joie à cette perspective.

En second lieu, il est indispensable d'être guidé par un instructeur qui nous enseigne comment méditer. Si nous nous proposons de nous rendre dans un certain endroit d'un pays pour nous inconnu sans l'aide de quelqu'un familier des lieux, il nous sera impossible d'atteindre notre destination. Laissés à l'aventure, nous ne pourrions guère que nous égarer ou nous perdre dans de très longs détours. Sans maître pour guider notre méditation, nous ne pouvons, de même, que nous égarer dans des voies de traverse.

En troisième lieu, l'endroit où nous méditons revêt une certaine importance, en particulier pour les débutants. Les circonstances dans lesquelles nous vivons exercent actuellement sur nous une influence très contraignante et entraînent un abondant flux de pensées qui paralyse nos tentatives de méditation. Il est donc nécessaire de se retirer dans un lieu au moins relativement à l'écart des activités mondaines. Un animal sauvage vivant dans les forêts de haute montagne ne supporte aucunement l'agitation de la ville. Notre esprit de méditation ne peut non plus se développer dans des conditions où règnent en maîtres les distractions et les sollicitations extérieures permanentes.

COMMENT MEDITER

Etabli dans un lieu isolé, il nous faut dégager notre corps de toute activité, dégager notre esprit des pensées concernant le passé et l'avenir, dégager notre parole de toute conversation profane. Notre corps, notre parole et notre esprit sont laissés au repos dans l'aise naturelle.

La posture corporelle est importante. Notre corps est parcouru par un réseau de canaux subtils (nadis) dans lesquels circulent les souffles subtils (prâna). La production des pensées est liée à la circulation de ces souffles. L'agitation du corps engendre l'agitation des canaux et des souffles, qui, à son tour, favorise les turbulences mentales.

L'activité orale, la formation des sons, dépend aussi de l'activité des souffles. Trop parler les perturbe tout en accroissant la production de pensées. Garder le silence favorise la méditation.

Préserver le calme de la parole et du corps prédispose donc au calme intérieur en évitant la création d'un flux de pensées trop abondant. Tout comme un cavalier tenant bien sa monture est assis à l'aise, lorsque le corps et la parole sont contrôlés, l'esprit est prédisposé au repos.

Des idées fausses sont parfois entretenues sur ce qu'est la méditation. Pour certains, méditer c'est passer en revue et analyser les événements de leur vie quotidienne survenus dans les jours, les mois et les années passés. Pour d'autres, méditer c'est envisager l'avenir, réfléchir sur la conduite à tenir, former des projets à plus ou moins long terme. Ces deux approches sont bien évidemment erronées. La production de pensées concernant le passé ou l'avenir est par soi-même en contradiction avec l'établissement de l'esprit dans le calme, quand bien même le corps et la parole resteraient inactifs. Dans la mesure où l'exercice ne conduit pas à la paix intérieure, ce n'est pas la méditation.

D'autres encore, pensant méditer, ne vont à la quête ni du passé ni de l'avenir, mais s'installent dans un état vague et flou, voisin de la sorte d'hébétude qu'engendre une grande fatigue. L'esprit demeure dans une indétermination obscure, état qui peut paraître positif dans la mesure où il procure tout d'abord une impression de repos bienheureux ; mais il manque totalement de lucidité et ne tarde pas à glisser dans le sommeil, à moins qu'il ne débouche sur un flot de pensées incontrôlées.

La vraie méditation évite ces écueils : l'esprit non préoccupé du passé, n'envisageant pas l'avenir, établi dans un présent lucide, clair et calme. La nuit ne permet qu'une perception très obscure de la mer, alors que le jour laisse voir précisément tous les détails : les couleurs, les vagues, l'écume, les roches, le fond sous-marin. Notre esprit est semblable à la mer. Le méditant doit être pleinement conscient de la situation intérieure, perçue aussi clairement que la mer en plein jour. Il laisse alors son esprit détendu et les vagues s'apaisent naturellement. C'est le calme intérieur, techniquement nommé la pacification mentale (en tibétain chiné).

De très nombreuses méthodes sont utilisées pour développer chiné. Un débutant peut, par exemple, visualiser une petite sphère de lumière blanche au niveau du front et s'y concentrer au mieux de ses capacités. On peut aussi se concentrer sur le va-et-vient de la respiration, ou bien encore, sans prendre d'objet de concentration particulier, laisser l'esprit sans distraction. On peut utiliser ces trois méthodes et, par là, apprendre progressivement à méditer.

Il est par ailleurs important d'aborder une session de méditation l'esprit très spacieux, très ouvert, sans être fixé sur l'espoir qu'elle soit bonne ni la crainte qu'elle ne le soit pas. L'esprit doit être détendu, disponible et vaste. Espérer une bonne méditation ou en craindre une mauvaise sont en soi-même des entraves dont il faut être dégagé.

La méditation nous donne parfois des expériences de félicité et de paix. Satisfaits de nous-mêmes nous nous réjouissons d'avoir fait une bonne méditation. Parfois, au contraire, notre esprit reste très perturbé, tout au long de la session, par de nombreuses pensées et, tristement, nous nous jugeons très mauvais méditants. Se réjouir d'une bonne méditation et s'attacher à des expériences agréables, tout autant que s'attrister d'une mauvaise méditation sont deux attitudes fausses. Méditation bonne ou mauvaise, l'important est simplement de méditer.

Certaines personnes, lors de leurs débuts, obtiennent rapidement de bonnes expériences ; elles s'y attachent, attendent leur répétition constante et, lorsque ce n'est pas le cas, déçues, abandonnent la méditation. Au cours d'un long voyage, nous parcourons tantôt de bons chemins, tantôt de mauvais. Si les charmes d'une portion agréable nous incitaient à nous arrêter pour en jouir continuellement, ou bien si les difficultés du mauvais chemin nous faisaient renoncer à aller de l'avant, jamais nous n'atteindrions notre but. Route bonne ou mauvaise, il faut avancer. De même sur le chemin de la méditation il faut persévérer sans se soucier des difficultés ni s'attacher aux moments heureux.

Il est préférable, pour les débutants, de se limiter à de courtes sessions de dix ou quinze minutes. Même si la méditation est bonne, on arrête. Puis, si l'on dispose du temps nécessaire, on fait une seconde courte session après une pause. Mieux vaut procéder par une succession de courtes sessions plutôt que de s'engager dans une longue session qui, même bonne au début, risque de glisser dans la difficulté et de lasser le méditant.

LES FRUITS DE LA MEDITATION

Dans un premier temps, notre esprit ne pourra guère rester stable et au repos bien longtemps. La persévérance et la régularité conduisent cependant à développer progressivement le calme et la stabilité. Nous nous sentons aussi plus à l'aise physiquement et intérieurement. D'autre part, l'emprise des circonstances extérieures, heureuses ou difficiles, actuellement très forte sur nous, vient à diminuer et nous leur sommes moins asservis. L'approfondissement de notre expérience de la vraie nature de l'esprit a pour effet que le monde extérieur perd de son influence sur nous et devient inapte à nous nuire.

Le fruit ultime de la méditation est l'obtention du Parfait Eveil, l'Etat de Bouddha. On est alors totalement libéré du cycle des existences conditionnées ainsi que des souffrances qui en forment le tissu, en même temps que l'on possède le pouvoir d'aider effectivement autrui.

Le chemin de la méditation comporte deux phases : la première dite chiné (la pacification mentale), apaisant graduellement notre agitation intérieure ; la seconde dite lhaktong (la vision supérieure), conduisant à déraciner la saisie égocentrique, fondement du cycle des existences. La voie intérieure, et elle seule, mène à l'Eveil ; aucune substance ni aucune invention extérieure n'en a le pouvoir.

CONCLUSION

S'engager sur la voie de la méditation implique que l'on en connaisse la finalité, les moyens utilisés, et les résultats obtenus :

- Reconnaître que la source de toute souffrance et de tout bonheur est l'esprit lui-même et que, par conséquent, seul un travail sur l'esprit permet d'éliminer la première et d'établir le second de manière authentique et définitive.
- Connaître les conditions auxiliaires nécessaires : le désir de méditer, un instructeur qualifié, un lieu retiré.
- Savoir poser son esprit en méditation : sans suivre les pensées du passé ou de l'avenir, établir dans le présent son esprit, ouvert, détendu, lucide, et le fixer sur l'objet de concentration choisi.
- Savoir quels sont les fruits temporaires et ultimes de la méditation : la sérénité, la liberté face aux circonstances, et, enfin, l'Etat de Bouddha.

QUESTIONS REPONSES

Question : Peut-on méditer en travaillant ?

Réponse : Si nous travaillons sans distraction, appliqués à ce que nous faisons, c'est aussi de la méditation.

Question : Quelle durée et quelle fréquence adopter au début ?
Peut-on méditer les yeux fermés ?

Réponse : Si l'on ne dispose pas de beaucoup de temps, méditer ne serait-ce qu'un quart d'heure par jour régulièrement est déjà bénéfique. Si l'on dispose de plus de temps, faire deux sessions de quinze minutes est encore mieux. Quant à garder les yeux ouverts ou fermés, cela dépend de l'aide qu'on y trouve. Lorsque l'esprit est agité par de très nombreuses pensées, fermer les yeux pourra être bénéfique. Sinon on peut garder les yeux ouverts. En dehors de ce rapport avec nos pensées, c'est sans grande importance.

Question : La méditation présente-t-elle des risques ?

Réponse : Si l'on s'en remet à un instructeur qualifié, aucun. Si par contre on médite sans cette direction, notre méditation peut être simplement stérile ou bien, effectivement, comporter des risques.

Question : Dans certaines méditations, on utilise des symboles des cinq éléments comportant certaines couleurs. Sont-elles simplement conventionnelles ou bien ont-elles une profonde raison d'être ?

Réponse : La nature ultime des cinq éléments est comprise dans le mode d'être de l'esprit. Réalisée, cette nature essentielle des cinq éléments est reconnue comme étant les cinq Bouddhas féminins. Sans cette réalisation apparaissent les cinq éléments ordinaires. Les couleurs attribuées aux cinq éléments sont celles de leur nature primordiale ce ne sont donc pas de simples conventions.

Question : Une fois les pensées apaisées, comment éviter de rester dans une quiétude vague ?

Réponse : Pour éviter le manque de clarté et la somnolence, il faut renforcer la vigilance. Toutefois, la vigilance doit être réglée judicieusement : trop tendue elle engendre des pensées supplémentaires, trop relâchée elle conduit à la somnolence ou à l'hébétéude. Il faut trouver le juste équilibre.

Question : A un moment donné, j'ai retenu « ni joies ni peines », ce qui impliquerait l'état de neutralité émotionnelle. Dans ces conditions, que signifie la redistribution de soi pour le bien des autres ?

Réponse : Il est vrai que la méditation rend libre de l'influence des joies et des souffrances extérieures. Néanmoins, lorsque maintenant nous méditons, nous développons la pensée d'obtenir l'Eveil pour le bien de tous les êtres. Le résultat de cette orientation donnée à notre esprit, sera que, une fois l'Eveil atteint, nous accomplirons spontanément le bien universel sans que cela implique effort ou intention partielle. Le soleil dispense ses rayons bienfaisants à tous les êtres et à toute la manifestation, sans avoir à penser « il faut que je réchauffe untel, que je fasse mûrir tels fruits, etc. ». De même, le rayonnement bienfaisant d'un Bouddha s'exerce spontanément à l'égard de tous les êtres. Ce n'est cependant pas un rayonnement inconscient. Un Bouddha est pleinement conscient de la situation des êtres et de son action. Il connaît la détresse de ceux qu'il secourt, mais son action est sans effort. Elle s'exerce, dans le domaine de la manifestation, de diverses manières : par le Corps de Gloire, guidant des êtres déjà purs, par le Corps d'Emanation (1), qui s'adresse aux êtres ordinaires que nous sommes, ainsi que par le biais de supports sacrés : statues, peintures, mantras, etc.

Question : Les écrits peuvent-ils suffire à la Réalisation ?

Réponse : Sans maître, les écrits sont insuffisants. Ce que nous lisons dans les livres ne laisse pas dans notre esprit une empreinte assez profonde, alors que ce que nous recevons de la bouche d'un maître laisse cette empreinte et engendre une grande confiance.

Question : Ce qui me gêne dans la méditation, c'est le mot méthode. Une méthode, c'est quelque chose qui organise, quelque chose qui conditionne l'esprit, qui l'oriente. Je me demande comment on peut aboutir, avec ces méthodes, à quelque chose d'inconditionnel, de non-orienté. Par ailleurs, notre savoir, nos pensées, nos émotions, sont le résultat du temps. Ce qui me gêne aussi dans les méthodes c'est qu'on utilise le temps, alors que se libérer de toute contrainte est se libérer du temps.

Réponse : Une fois qu'est réalisée la nature ultime de l'esprit, il n'y a plus de méthodes. Mais pour réaliser l'état au-delà des méthodes, il faut s'appuyer sur les méthodes. Sans cet appui, il est impossible de réaliser l'état ultime. Les méthodes impliquent une progression s'inscrivant dans le temps : c'est aussi en s'appuyant sur le temps que l'on arrive au non-temps.

Question : Le temps existe-t-il réellement ou n'est-il qu'une projection de l'esprit ?

Réponse : Du point de vue ultime, celui de l'Etat de Bouddha, il n'y a pas de temps. Mais pour nous, jusqu'à cette réalisation ultime, le temps existe. Nous appréhendons maintenant les trois temps le passé, le présent et l'avenir comme réels. Accorder une réalité

au passé ou à l'avenir crée de nombreuses souffrances par les souvenirs, les soucis et les projets dont nous agitions notre esprit. En fait, le passé n'existe plus et l'avenir n'existe pas encore, mais, rendant réels par la pensée ces deux pôles illusoire, nous souffrons. Des trois temps, ce sont le passé et l'avenir qui, bien qu'inexistants, nous causent le plus de souffrances. Et, en ce domaine, l'avenir l'emporte sur le passé. Nous concevons maintenant ces trois temps comme existant réellement ; par une progression dans le temps nous approfondissons graduellement la compréhension de l'irréalité des trois temps jusqu'à ce que nous arrivions au non-temps.

Question : Puisque les choses sont impermanentes, cela signifie pourtant qu'il y a un temps ?

Réponse : Le temps, maintenant, pour nous, existe, et par conséquent l'impermanence. Le non-temps est l'éternité.

(1) La plénitude de la bouddhité, autrement dit de l'Eveil, est décrite en termes des trois Corps d'un Bouddha, Corps ne signifiant pas dans ce contexte organisme physique, mais aspect de l'être.

□ Le Corps Absolu (skt. dharmakaya), mot-à-mot et techniquement corps d'ultimité de tout existant, est non-manifesté, inaccessible à toute détermination, ineffable, semblable à l'espace. Il peut être dit éternel et infini, ou encore a-temporel et a-spatial, bien qu'en lui s'inscrive le jeu de tout temps et de tout espace.

□ Le Corps de Gloire (skt. sambhogakaya), dit aussi Corps de complète jouissance des qualités de l'Eveil, est une manifestation formelle de l'Eveil, non-matérielle, de la nature de la lumière, issu de la dynamique propre du Corps Absolu. Invisible aux êtres ordinaires, il est perçu par les bodhisattvas des trois terres supérieures. Echappant à la nature transitoire des phénomènes, il n'est pas sujet aux altérations temporelles.

□ Le Corps de Manifestation (skt. nirmanakaya), désigne un Bouddha apparaissant à un degré de manifestation ordinaire, comme, par exemple, le Bouddha Shakyamuni. Expression de la compassion, il guide les êtres vers la libération.

On ajoute souvent un quatrième Corps, le Corps d'Essence-même (skt. svabhavikakaya) qui n'est en fait qu'une manière d'exprimer l'indissociation essentielle des trois précédents.

NUANCES COMPLEMENTAIRES

LE CIEL ET L'ESPRIT

Beaucoup de personnes désirent méditer. Elles comprennent bien que la méditation concerne l'esprit, mais ne savent généralement pas ce qu'elle est précisément. C'est un peu comme le ciel. Tout le monde sait ce qu'il est ; personne ne vous dira jamais : « Le ciel ? Connais pas. » Mais l'idée qu'on a du ciel est très imprécise et il est très rare de rencontrer quelqu'un capable de le définir. Si vous demandez « qu'est-ce que le ciel ? »

la personne interrogée ne pourra guère que pointer le doigt vers le haut et dire : « c'est ça le ciel. » De même pour la méditation : on sait qu'elle existe, on pense le plus souvent que c'est une bonne chose, mais on ne sait pas vraiment ce qu'elle est.

Qu'est-ce que le ciel ?

On dira habituellement que le soleil est au centre du ciel, la notion de centre impliquant celle de confins. Un Français sera enclin à concevoir ce centre et ces confins en relation avec la France, mais un habitant d'un autre pays appliquera ce même rapport à son pays. Cela suffit à montrer que les notions de centre et de confins du ciel ne sont que subjectives et ne correspondent pas à une description de la réalité.

Les personnes qui ont l'heureuse fortune d'habiter la Provence disent souvent : « Que le ciel est beau chez nous ! » Est-il cependant possible de délimiter un morceau de ciel dont on pourrait dire, de manière exclusive : « cette partie du ciel est le ciel de la Provence ».

Tout le monde sait encore que le ciel est bleu. Mais bien peu de personnes savent la raison de cette couleur. D'où vient-elle ? Est-elle matérielle ? Immatérielle ? Quelle est aussi la dimension du ciel ?

La méditation concerne l'esprit. L'esprit est très semblable au ciel : sans forme, sans substance, sans dimension. Tout comme le ciel, tout le monde sait qu'il existe, mais très rares sont ceux qui savent ce qu'il est véritablement. Tout comme le ciel, l'esprit est dépourvu de centre et de limites. Nous n'avons cependant pas l'expérience de cet état illimité ; nous réduisons au contraire l'infini au fini et demeurons enfermés dans les limites étroites de ce que nous appelons « moi ». Ce rétrécissement correspond à la limitation subjective impliquée dans la notion de « notre ciel » quand un Provençal, par exemple, parle du ciel du midi de la France, comme s'il existait un morceau de ciel qu'on pourrait découper et définir comme se rapportant spécifiquement à une région. Dans l'esprit infini, sans centre ni limites, nous nous assimilons à une entité très réduite : l'égo. De là surgissent toutes nos souffrances et toutes nos difficultés, tant physiques que mentales.

Il est vrai que certaines souffrances sont en relation avec les circonstances extérieures et qu'il est plus ou moins possible d'y apporter des solutions matérielles. Face aux souffrances intérieures, par contre, tout remède matériel reste vain.

Supposons un roi dans un pays en paix et prospère, la nuit, dans son palais bien gardé. Ce roi, qui possède toutes les circonstances extérieures du bonheur, dort. Dans son rêve surgit un ennemi qui le poursuit et cherche à le tuer. Le roi souffre d'angoisse et de frayeur. Les souffrances de ce rêve ne sauraient être soulagées par aucun remède extérieur à l'esprit du rêveur. Nous pouvons, de même, posséder toutes les conditions matérielles nécessaires pour être heureux, c'est sans utilité pour l'esprit qui souffre. Seules la voie spirituelle et la méditation permettent de se délivrer des souffrances, des angoisses et des difficultés intérieures.

L'EGO ET LES CINQ POISONS

Notre esprit est fondamentalement infini, il n'est pas limité par les contraintes d'une existence

individualisée ; il n'y a pas d'égo. Bien qu'il n'existe pas, nous nous assimilons à cet égo illusoire. Il est le centre et la pierre de touche de toutes nos relations : tout ce qui en conforte l'existence, tout ce qui lui est favorable, devient objet d'attachement ; tout ce qui, au contraire, menace son intégrité devient un ennemi source d'aversion. Par ailleurs la présence même de l'égo occulte la véritable nature de notre esprit et des phénomènes, nous rend incapables de discriminer entre le réel et l'illusoire. Nous sommes, en ce sens, prisonniers de l'opacité mentale. L'égo engendre aussi la jalousie vis-à-vis de toute personne considérée comme un rival possible, dans quelque domaine que ce soit. Enfin l'égo, se veut supérieur aux autres : c'est l'orgueil.

Attachement, aversion, opacité mentale, jalousie, orgueil, sont les cinq poisons de base produits par la saisie égocentrique.

Ils constituent un obstacle irrévocable à la paix intérieure, créant sans discontinuité inquiétudes, troubles, difficultés, angoisses et souffrances. Non seulement pour soi-même, mais encore pour autrui. Il est évident, par exemple, que la colère est souffrance pour soi-même et pour celui à qui elle s'adresse, accablé par un visage furieux, des imprécations et des mots blessants.

L'égo et les cinq poisons nous conduisent en outre à accomplir des actes de caractère nuisible qui impriment dans notre esprit un potentiel karmique (1) négatif, dont la maturation s'exprimera sous la forme de circonstances douloureuses.

L'égo et sa suite sont notre véritable ennemi, non pas un ennemi visible que pourraient vaincre les armes ou quelque objet matériel, mais un ennemi invisible à qui seules la méditation et la voie spirituelle apportent la défaite. La science contemporaine a mis au point des armes d'une extrême puissance, des bombes capables de tuer d'un coup des centaines de milliers de personnes. Mais aucune bombe ne peut anéantir l'égo et les cinq poisons. En ce domaine, la vraie bombe atomique, c'est la méditation.

L'ESPRIT EN VACANCES

Notre esprit est, dans son état habituel, habité en permanence de pensées liées aux cinq poisons. Elles se présentent à tour de rôle : tantôt sous l'influence de l'aversion, tantôt de

l'attachement, tantôt de l'opacité mentale, tantôt de la jalousie, tantôt de l'orgueil. L'intensité de ces pensées peut varier grandement, mais il n'est pas un seul instant où notre esprit n'en soit agité.

C'est une belle journée de vacances : pas de travail à faire, la nourriture est prête, aucune discussion à entreprendre. Quelqu'un peut être assis tranquillement ainsi, sans aucun souci extérieur. Pourtant son esprit se fatigue. Continuellement perturbé, même de manière faible, par le jeu des poisons qui l'habitent, il est incapable de s'établir dans une paix authentique. L'esprit n'est pas en vacances. L'esprit ne peut prendre de vacances que par la méditation. Non que celle-ci permette la disparition totale des pensées ; mais elles perdent de la force et, par intervalle, s'estompent. L'esprit connaît alors davantage de paix et de bonheur. Il se repose.

Les Occidentaux travaillent beaucoup toute l'année, dans un bureau ou ailleurs, et disposent d'un ou deux mois de vacances. C'est pour eux l'occasion d'aller à l'étranger, de se rendre au bord de la mer, à la montagne ou à la campagne, dans l'idée d'y trouver le bonheur

et le repos. Malheureusement, l'esprit, quant à lui, ne part guère en vacances : les cinq poisons, les souffrances et les difficultés intérieures font partie du voyage. En fait ce ne sont que des demi-vacances. Seule la méditation procure des vacances à plein temps.

MEDITATION DANS LA VIE

Un débutant doit nécessairement se retirer dans un endroit calme, adopter une posture spécifique, garder le silence et respecter certaines conditions. L'habitude et l'expérience venant on devient cependant capable de méditer en toutes circonstances : en marchant, en travaillant, en parlant, en mangeant, etc. On dispose dès lors de beaucoup de temps pour la méditation. De plus en toutes circonstances on garde l'esprit serein, ouvert et détendu. Cette expérience de l'aise et de la sérénité, c'est cela même la méditation.

C'est aussi une expérience de liberté. La liberté est une valeur à laquelle on attache de nos jours une importance extrême. Mais nous aurons beau avoir toute liberté extérieurement, tant que notre esprit restera prisonnier de ses poisons et de ses pensées, nous ne serons pas libres.

Un conducteur novice est très tendu au volant ; il craint de provoquer un accident, de ne pas savoir manoeuvrer comme il le faudrait. Lorsque l'habitude vient, le conducteur est par contre capable, tout en étant pleinement présent à ce qu'il fait, de parler avec la personne assise à côté de lui. La conversation ne l'empêche plus de rester concentré sur le maniement de la voiture et d'être attentif à la signalisation routière. Le méditant novice doit de même être extrêmement attentif au seul exercice de la méditation ; puis progressivement il développe la capacité de poursuivre la méditation tout en s'occupant à autre chose, en parlant ou en travaillant. On éprouve alors en toute occasion une grande aise intérieure et une authentique liberté.

UN VISAGE OUVERT

Au fur et à mesure que nous progressons dans la pratique méditative, les poisons de l'esprit deviennent moins virulents et les pensées diminuent. Quand bien même elles restent présentes, elles perdent leur caractère contraignant et ne sont donc plus cause de souffrances. Notre esprit s'apaise et connaît la joie. Celle-ci se reflète jusque dans notre physique : notre visage est ouvert, avenant, joyeux. Nous devenons d'un contact facile et agréable ; les autres aiment nous fréquenter. La paix et le bonheur intérieurs rayonnent à l'extérieur.

SUBJECTIVITE

Notre manière de percevoir les êtres et le monde dépend principalement de notre état d'esprit. Supposez que vous soyez invité à manger par une personne à l'égard de laquelle vous éprouvez une haine profonde. L'endroit est agréable, la nourriture bonne ; cependant votre haine rend la nourriture infecte et le lieu sans charme. Lorsque, par contre, une personne que vous chérissez vous invite dans un endroit sans agrément et vous sert une nourriture médiocre, les plats deviennent exquis et l'environnement un paradis !

La différence est créée par notre mode de perception, que conditionne l'attachement ou l'aversion.

LA MEDITATION DEJA PRESENTE

La méditation n'est pas quelque chose d'extérieur qu'un Bouddha ou un maître placerait dans notre esprit. Elle y est dès à présent, quoique à l'état potentiel. Un maître ne fait qu'indiquer cette présence latente et nous donne les moyens de la découvrir en nous mêmes. Nous possédons tous l'état de méditation, mais nous ne savons pas nous en servir. Nous sommes dans la situation de quelqu'un qui posséderait une belle voiture, mais ne saurait pas conduire. Le véhicule, aussi perfectionné soit-il, ne peut mener nulle part. Cependant, on peut aller trouver un moniteur et apprendre à conduire. Il faudra peut-être un mois ou deux d'apprentissage, au terme desquels nos efforts, dirigés par le moniteur, nous permettront de nous servir de la voiture, jusque là inutilisable. De même, l'état de méditation et l'Etat de Bouddha sont dès à présents en nous mais, sans l'aide d'un instructeur qualifié, nous sommes incapables de les rendre opératoires. Ce serait tout-à-fait étrange de posséder une excellente voiture et de devoir la laisser au garage, tout simplement parce qu'on ne voudrait pas apprendre à conduire. Il est aussi tout à fait étrange de laisser endormi le potentiel d'Eveil de notre esprit du fait que nous reculons devant l'effort et la persévérance que demande l'apprentissage de la méditation.

LA PERSEVERANCE

Se rendre d'Aix-en-Provence à Paris en voiture est une longue route. N'ayant jamais fait le trajet, nous penserons peut-être qu'une heure suffira. En fait, après une heure de route, force est de constater qu'il reste de très nombreux kilomètres à parcourir. Si cette perspective nous décourage et que nous préférons nous arrêter là, jamais nous n'arriverons à Paris.

Certaines personnes, de même, s'engagent dans la méditation emplies d'espoir. Après quelques mois, voire quelques jours d'assiduité, elles n'obtiennent pas les résultats escomptés, se lassent et abandonnent. Un long voyage en voiture est fatigant, c'est pourquoi on le coupe de pauses, on s'arrête pour boire un thé ou un café, puis l'on repart.

Quand la lassitude touche notre méditation, au lieu d'abandonner par dépit ou par désintérêt, on fait aussi une pause pour détendre l'esprit, puis on reprend le cheminement.

Les débutants apprécient généralement la méditation, mais éprouvent des difficultés à faire un effort. Ils ont confiance dans la voie, l'intelligence nécessaire pour la comprendre, mais manquent de diligence et de persévérance, pourtant essentielles.

Les débuts en méditation sont souvent mêlés d'un grand espoir d'obtenir rapidement des expériences intérieures hors du commun. Attente déçue : guère d'expériences merveilleuses, pas d'état extraordinaire. Nous sommes pressés, mais le monde intérieur n'obéit pas à notre impatience. Il arrive alors que, découragé, on se lance dans une autre voie qui, à son tour, déçoit, puis dans une autre et encore une autre.

Comment progresser dans ces conditions ?

Supposons que vous désiriez faire pousser une fleur vous préparez la terre, vous y semez la graine, l'arrosez, la nourrissez d'engrais. Bientôt, apparaît une pousse qui n'a rien de

la beauté d'une fleur. Déçu, vous arrachez la plante et, pensant mieux obtenir, semez une autre graine. Inévitablement, le résultat sera le même. Semez autant de graines que vous voudrez, vous ne verrez jamais la fleur. La patience et les soins constants apportés à la plante sont indispensables pour que la fleur puisse éclore un jour. La méditation demande aussi du temps pour se révéler fructueuse. Patience, persévérance et régularité amènent un jour à l'épanouissement de la fleur splendide de l'esprit. Méditer ne serait-ce que dix minutes chaque jour sans y manquer, est déjà profitable. En un mois, on aura médité cinq heures. Continuer ainsi régulièrement au fil des mois et des années, permettra certainement de progresser.

LA SAVEUR DE LA MEDITATION

Comprendre les bienfaits de la méditation est quelque chose d'impossible sans une expérience personnelle, aussi impossible que de saisir le goût d'un aliment inconnu. Si n'ayant jamais goûté de chocolat, vous me demandez de vous expliquer son goût, je pourrais vous dire

-Hmmm, c'est bon!

-Bon comment ?

-Eh bien, c'est sucré.

-Sucré de quelle manière ?

Par des rapprochements, peut-être arriverais-je à vous donner une idée très approximative du chocolat ; il resterait néanmoins pour vous plus ou moins mystérieux. Si, par contre, vous mettez un morceau de chocolat dans votre bouche, vous en connaissez immédiatement la saveur, sans hésitation possible. Une explication, même détaillée, des bienfaits de la méditation, restera toujours impuissante à les faire comprendre". Seules une pratique personnelle et une expérience directe feront découvrir son authentique saveur.

QUESTIONSREPNSES

Question : Je médite depuis plusieurs années, et j'ai maintenant plutôt l'impression de régresser.

Réponse : Cela peut venir du karma, ou bien encore du fait que vous investissez moins d'effort et de diligence dans votre pratique. Ce sentiment de régression est souvent le signe du laisser-aller, du manque d'énergie. Mais c'est peut-être aussi une erreur dans votre manière de méditer.

Lorsque nous rencontrons des difficultés à méditer, certains remèdes doivent être apportés. Afin d'étayer la méditation proprement dite, il faut mettre en oeuvre des techniques pour se purifier, rassembler le mérite, s'ouvrir à la grâce du Maître, développer l'aspiration et la diligence. Pour qu'une fleur voie le jour, il ne suffit pas d'une graine : encore faut-il qu'elle soit nourrie par la terre, l'eau, l'engrais, la chaleur. Méditer requiert aussi autre chose que la méditation : purification, mérite, grâce, écouter fréquemment des instructions, effort, persévérance. Seul un contexte complet de méditation conduit à l'Eveil.

Il arrive parfois que, même progressant, on ait le sentiment de stagner, ou que stagnant, on ait l'impression de progresser ! On est souvent le mauvais interprète de sa propre méditation.

Question : Les Occidentaux ne sont-ils pas handicapés dans la voie méditative par la complexité de leur mental ?

Réponse : La différence et la difficulté ne viennent peut-être pas de la complexité de l'esprit des gens. Il est vrai qu'en Inde ou au Tibet, les conditions de vie étaient plus simples, mais l'esprit des hommes était tout aussi complexe, encombré de toutes sortes de pensées et de préoccupations. Les Occidentaux cultivent beaucoup plus leurs facultés intellectuelles que les Orientaux, au détriment des valeurs spirituelles. Les Orientaux, pour leur part, ont une foi et une diligence beaucoup plus grandes. Telle est sans doute la vraie différence.

Question : L'état de Bouddha est-ce seulement la paix de l'esprit, ou cela implique-t-il aussi une connaissance particulière ?

Réponse : La paix infinie de l'esprit est le lot propre d'un Bouddha. Inhérentes à cette paix, se révèlent des qualités qui s'expriment pour le bien d'autrui. Un Bouddha a la connaissance totale de la nature ultime de tous les phénomènes. Il voit, en même temps, que les êtres ordinaires, dépourvus de cette connaissance, souffrent : il est dès lors amour et compassion, qu'il rend effectifs et agissants par son pouvoir de secourir.

Question : Rimpotché peut-il donner une comparaison pour faire comprendre l'illusion ?

Réponse : Nous prenons les apparences pour réelles. La méditation nous conduit à comprendre leur caractère illusoire : elles sont semblables à un reflet dans un miroir. De même est perçue la nature illusoire des sons : ils sont semblables à un écho. Nos pensées, prises à tort pour quelque chose de réel, sont en fait semblables à un mirage. Accorder une existence réelle, inhérente, aux apparences, aux sons et aux pensées, crée la souffrance. Percevoir l'irréalité des apparences, des sons et des pensées, cela ne signifie pas la cessation de la manifestation, mais la compréhension que la manifestation est dépourvue de réalité intrinsèque. Du même coup, elle perd tout pouvoir d'engendrer la souffrance.

(1). La loi du karma, qui signifie littéralement loi de causalité des actes, veut que tout acte accompli dans la dualité d'un sujet et d'un objet, que cet acte soit physique, verbal ou même mental, entraîne un effet en retour pour celui qui agit. Cet effet est d'abord tout à fait invisible et imperceptible, semblable à une empreinte ou une graine qui s'inscrirait dans les couches les plus subtiles de la conscience individualisée, en deçà même de l'inconscient des psychanalystes, dans l'alayavijnana, c'est-à-dire le réservoir, ou plutôt, le potentiel de conscience. A partir de cet état latent commence un processus de maturation qui s'étale généralement sur plusieurs vies, voire sur des centaines de vies, au terme duquel la graine karmique s'exprime en déterminant soit les circonstances générales d'une existence (sexe, nationalité, richesse, possibilités physiques, intellectuelles et affectives; etc.), soit des conditions passagères (une maladie, une rencontre, un succès, un échec, etc.). Le tout fonctionne- ce n'est qu'une comparaison à la manière d'un ordinateur : les données y sont extrêmement nombreuses, agissent les unes sur les autres, et l'adjonction de nouvelles données modifie, plus ou moins, les résultats. Du fait que nous agissons constamment sous l'emprise de la dualité fonctionnement déformé qui ne cesse qu'à la libération c'est un flux permanent d'éléments nouveaux qui nourrit notre potentiel karmique, en même temps qu'une constante maturation en élimine d'anciennes imprégnations. L'ensemble du processus, loin d'être statique, est une continuelle mouvance. Reste à ne pas oublier que tous les phénomènes

qui régissent notre vie sont l'expression de notre karma et qu'isoler un élément est une erreur fréquemment commise. Penser que, par exemple, si l'on tombe malade, c'est un résultat karmique et qu'il est donc inutile de se soigner est une conception tout à fait fragmentaire, oubliant que notre karma veut que nous ayons aussi des médecins et des hôpitaux à qui nous adresser.

La loi du karma est en fait une vision très élargie des lois physiques qui régissent notre univers. Si l'on sème du blé, il ne poussera pas de riz. Le hasard ne gouverne pas en la matière. Pas plus qu'il n'a droit de cité dans les conditions d'existence des individus. Très complexe, puisque dépendant de l'interaction d'une infinité d'éléments, la causalité karmique se résume pourtant à un principe très simple : qui crée la souffrance imprime en son propre tréfonds un potentiel de souffrance, qui crée le bonheur imprime un potentiel de bonheur.

LA PACIFICATION MENTALE – Chiné

PRATIQUES PREPARATOIRES ET CONTEXTE DE LA MEDITATION

1. LES QUATRE REFLEXIONS

Afin de réaliser, dès cette vie, la non-mort ultime, le véritable mode d'être de l'esprit, par la pratique du mahamoudra (1), il est, au préalable, indispensable de prendre profondément conscience :

- de la nature transitoire de tous les phénomènes manifestés,
- de la difficulté d'obtenir une existence humaine parmi toutes les possibilités de renaissance,
- du caractère inéluctable des effets de nos actes, conditionnant la nature heureuse ou douloureuse de nos vies à venir,
- de l'immanence de la souffrance dans tous les types d'existences conditionnées.

A moins de réfléchir attentivement à ces quatre points et de s'en imprégner, la méditation profonde est impossible.

2. LES QUATRE PRELIMINAIRES SPECIFIQUES (2)

Il est ensuite nécessaire d'ancrer et d'élargir sa confiance par la pratique de la prise de Refuge, fondement de la voie du Bouddha, de préciser aussi la motivation juste par le développement de la bodhicitta, l'esprit d'Eveil, c'est-à-dire l'aspiration d'atteindre l'Eveil non pour soi-même, mais pour devenir capable de secourir l'ensemble des êtres.

En second lieu, il faut se purifier des voiles et des impuretés accumulés depuis des temps sans

commencement ; cette purification est effectuée par la pratique de Dordjé Sèmpa (skt. Vajrasattva).

Non seulement, on s'efforce d'ôter les entraves de l'esprit, mais on le restructure positivement par la double accumulation de mérite et de sagesse, accomplie par l'offrande du mandala.

Enfin, on ouvre son esprit à la grâce du maître spirituel par la pratique de l'union spirituelle (skt. gourou-yoga).

Ces quatre pratiques préliminaires spécifiques doivent être effectuées avec application.

3. LES QUATRE CONDITIONS

La condition causale : tous les aspects du cycle des existences conditionnées (skt. samsara) sont souffrance par nature. Non que le bonheur en soit totalement absent, mais il y est fugitif, superficiel, sans authenticité, fondamentalement changeant. Reconnaître cette nature douloureuse du cycle des existences et, parallèlement, aspirer à la réalisation du mode d'être ultime de l'esprit, le mahamoudra, qui permet de s'en libérer, est la condition causale de la méditation, l'élan initial donné à notre cheminement.

Tant que, en revanche, nous considérerons notre situation dans le monde comme heureuse, nous n'aurons nulle raison de nous en détourner.

La condition magistrale : l'aspiration à se libérer n'est pas suffisante en elle-même. Encore faut-il que le chemin nous soit montré par un maître. Sur la condition causale doit être greffée la condition magistrale. Le maître peut être envisagé sous quatre aspects, le premier étant un passage obligé pour accéder aux trois autres :

La personne humaine en tant que maître se réfère à celui qui nous expose la voie spirituelle et nous explique le mode d'être de l'esprit. Se contenter de livres n'est pas suffisant pour une première approche. Seule la parole vivante d'un maître peut imprimer en nous une conviction suffisamment profonde.

La Parole du Bouddha en tant que maître : une fois comprises les différentes facettes du Dharma, une fois acquise la compréhension du mode d'être grâce aux explications d'un maître, nous pouvons, ayant commencé à méditer, confronter notre expérience à la Parole parfaite du Bouddha ainsi qu'aux commentaires et aux traités rédigés par des maîtres compétents. Nous examinons ainsi la validité et le sens de nos découvertes intérieures.

Les apparences en tant que maître : lorsque nous avons acquis à la fois une bonne expérience de la méditation et un système de références théoriques sur lequel nous appuyer, les apparences extérieures deviennent des auxiliaires de la méditation. La terre est ainsi le fondement solide sur lequel vivent les hommes et les animaux, poussent les plantes, sont érigés des édifices. Sur elle, repose toute possibilité d'existence en notre monde. La foi et la confiance ont cette même qualité fondamentale : sans elles, aucun cheminement spirituel n'est possible. Voir la terre sera donc le rappel de la foi. Le courant continu des eaux d'une rivière exprime, quant à lui, ce que doit être notre effort : une persévérance sans discontinuité. Le feu symbolise le feu de la connaissance. La mouvance du vent rappelle la nature transitoire et changeante des phénomènes. Lorsque les apparences perçues évoquent ainsi une correspondance avec les éléments de notre cheminement intérieur, elles fonctionnent dès lors

en tant que maître spirituel (3).

La réalité ultime en tant que maître : nous développons finalement la réalisation que tous les phénomènes, extérieurs ou intérieurs, animés ou inanimés, n'existent pas en mode séparé, mais sont l'expression de la clarté de l'esprit lui-même. Cette réalisation de l'indivisibilité des apparences extérieures et de l'esprit signifie que la réalité ultime est devenue le maître spirituel.

La condition objective définit le juste objet de la méditation, autrement dit le savoir-méditer : l'esprit du méditant reste libre de surimpressions mentales, son expérience est dépourvue de commentaires tels que « mon esprit est clair » ou bien « mon esprit est heureux », ou bien « mon esprit est vide ». L'esprit est laissé libre, tel qu'il est naturellement. La méditation ne consiste nullement à ajouter quelque chose à l'état naturellement simple, spacieux et paisible de l'esprit. On ne médite pas quelque chose dans le sens où l'on fabriquerait un état nouveau venant se rajouter à l'esprit tel qu'il est en lui-même. La méditation, c'est retrouver l'état naturel. L'esprit demeure sans distraction en sa propre essence, en son propre mode d'être. Connaître ce qu'est ainsi la méditation est la condition objective.

La condition immédiate : « laisser l'esprit tel quel, sans intervention mentale, est-ce bien la méditation ? ». « J'espère que ma méditation sera bonne ». « Pourvu que ma méditation ne soit pas mauvaise ! ». De tels doutes, espoirs et craintes contredisent l'esprit de méditation. On demeure simplement dans le présent. Ecarter espoirs et craintes est la condition immédiate.

Nous avons envisagé au total douze éléments, répartis en trois groupes :

-les quatre réflexions fondamentales, dites encore les quatre préliminaires communs:

- la nature transitoire des phénomènes
- la rareté de l'existence humaine
- l'inéluctabilité des effets des actes
- la souffrance, caractéristique des existences conditionnées.

- les quatre préliminaires spécifiques

- prise de Refuge et bodhicitta
- purification par la pratique de Dordjé-Sèmpa
- accumulation positive par l'offrande du mandala
- ouverture à la grâce par l'union spirituelle.

- les quatre conditions

- condition causale
- condition magistrale
- condition objective
- condition immédiate.

La réunion de ces douze éléments crée le contexte idéal pour la méditation.

Certaines personnes ont tendance à penser que seule importe la méditation proprement dite, que sont superflues les pratiques préparatoires et les circonstances auxiliaires. Pressées

de méditer, elles regardent tout le reste comme un empêchement. Mais se lancer sans préparation ne conduit pas à une bonne méditation. Faire pousser une fleur demande non seulement une graine, mais encore une main humaine, un outil pour travailler la terre ; il faut ensuite que la graine dispose d'eau, de chaleur et d'engrais. Sans tous ces éléments annexes, la graine, bien que primordiale dans le processus, ne donnera jamais de fleur. Pour aborder la méditation du mahamoudra, qui conduit à la reconnaissance de la nature ultime de l'esprit, et par conséquent, à la libération, il est de même nécessaire de réunir les douze éléments qui viennent d'être mentionnés.

CORPS DE LA PRATIQUE

LA POSTURE CORPORELLE

La posture complète comprend sept points :

- les jambes croisées dans l'assise adamantine, le pied gauche sur la cuisse droite, puis le pied droit sur la cuisse gauche,
- la colonne vertébrale droite comme une flèche,
- les épaules écartées, comme les ailes d'un vautour,
- les mains dans le mudra (4) de la méditation, main droite posée sur la main gauche, paumes vers le haut, le menton formant un angle droit avec la gorge,
- le regard posé dans le vague, en oblique vers le bas, dans la direction d'un point virtuel situé quatre ou huit doigt en avant de la pointe du nez,
- la bouche et la langue relâchées.

Loin d'être arbitraire, chaque point de la posture a sa raison d'être en relation avec le système d'énergies subtiles qui parcourt notre corps, étroitement lié à la production des pensées (5).

PLACER L'ESPRIT

Le corps ainsi établi dans la posture correcte, il faut dès lors éviter la tension mentale provenant de la fixation sur l'idée « je médite ». L'esprit reste détendu, ouvert, spacieux, limpide, ne s'égarant ni dans les souvenirs, ni dans les pensées concernant l'avenir, ne se méprenant pas non plus sur la réalité des pensées présentes. Il reste dans un état de vigilance, sans distraction, ouvert à lui-même tel qu'il se présente, sans tension. Le méditant ne doit pas éprouver la sensation d'être dans un défilé encaissé et sombre, bouché par le brouillard, mais plutôt au sommet d'une montagne, là où l'altitude et la limpidité du ciel permettent de voir clairement tout l'horizon.

Cette manière de placer l'esprit est essentielle. On a souvent tendance à aborder la méditation très tendu, s'attachant à une non-distraction forcée. Sans savoir tout d'abord relâcher son esprit, le laisser ouvert et heureux, il n'est pas possible de méditer. C'est une condition obligatoire.

(méditation) (6)

EXERCICES DE MEDITATION

L'esprit ainsi posé, on s'applique à la concentration sur l'objet choisi, en premier lieu dans le contexte de la pacification mentale (tib. chiné). De multiples méthodes sont possibles. Nous allons en envisager quelques-unes.

Chiné peut tout d'abord être pratiqué en utilisant un support, impur ou pur (2).

La notion de support impur se réfère à n'importe quel objet de nature ordinaire que l'on sélectionne pour y appliquer sa concentration : une montagne, une colline, un bâtiment, une table, un verre ou tout autre objet. On y pose son esprit détendu et sans distraction.

Nous pouvons par exemple méditer sur ce siège face à nous. Se concentrer ne signifie pas ici se livrer à un examen discursif, même très attentif, des caractéristiques de l'objet : sa forme, sa hauteur, sa surface, les motifs du tissu qui le couvre, la nature et les nuances de ce tissu, etc. Il ne s'agit pas non plus de projeter son esprit comme s'il venait se placer à l'intérieur du siège. Simplement, nous-mêmes étant à un certain endroit et le siège à un autre, notre esprit est posé sur ce qu'il voit, sans distraction, sans être emporté par d'autres pensées, sans tension non plus.

(méditation)

Certains d'entre vous réussissent sans doute ainsi à stabiliser leur esprit de manière satisfaisante sur l'objet de concentration ; d'autres y seront présents par moments, parfois égarés dans d'autres pensées, cette alternance pouvant même être très rapide. Quoi qu'il en soit, il ne s'agit pas de forcer la concentration, mais de travailler dans les conditions telles qu'elles se présentent, détendu et ouvert à la situation.

Un support pur, en second lieu, désigne toute représentation symbolique ou non, possédant un caractère sacré. Nous pouvons, par exemple, visualiser dans l'espace face à nous, le corps du Bouddha, créant mentalement une image claire, lumineuse, rayonnante, parfaitement proportionnée, sur laquelle nous nous concentrons sans distraction.

(méditation)

Il est probable que cette image apparaîtra dans notre esprit tantôt clairement, tantôt de manière confuse et fugitive ; tantôt elle sera même totalement absente. C'est sans grande importance. S'essayer à méditer ainsi est bon en soi et la répétition régulière de l'exercice conduira à une visualisation de plus en plus claire et stable. L'alternance de clarté et de confusion, voire l'impossibilité de visualiser, sont des phénomènes normaux pour des commençants. La persévérance affinera progressivement leurs capacités.

Un autre support pur est d'imaginer un petit globe de lumière (tib. tiglé ; skt. bindou) blanche au niveau du front, très vif, très brillant. Ce support est regardé comme pur dans la mesure où on le considère ici comme symboliquement indifférencié du maître spirituel.

(méditation)

Enfin, chiné peut être pratiqué sans support. L'esprit est laissé libre, détendu, en même temps sans distraction.

(méditation)

Nous avons vu ainsi quatre possibilités de concentration :

- sur un support impur,
- sur un support pur :
 - soit le corps du Bouddha,
 - soit un petit globe de lumière.
- sans support.

Certains auront sans doute découvert une affinité plus particulière avec le premier type d'exercice, d'autres avec le second, d'autres avec le troisième, d'autres avec le quatrième. D'autres encore n'auront pas de préférence marquée. Dans le premier cas, le mieux est de poursuivre la pratique quotidienne en utilisant la méthode de votre choix. Dans le second cas, vous pouvez pratiquer chacune alternativement. Quoi qu'il en soit, ce sont la régularité et la persévérance qui permettront de progresser sur le chemin de la pacification.

LE TRAITEMENT DES PENSEES

Les débutants, ne sachant pas très bien ce qu'est la méditation, s'attendent à un calme parfait, totalement libre des pensées. Ils craignent leur venue, et lorsqu'elles surgissent se désolent de leur incapacité à méditer. Craindre les pensées, s'irriter ou s'inquiéter de leur apparition, croire que l'absence de pensées est une bonne chose en soi, sont des erreurs conduisant à un état de frustration et de culpabilisation inutiles.

L'esprit d'un non-méditant, d'un débutant et d'un méditant confirmé est traversé de pensées ; mais la manière de les aborder varie considérablement de l'un à l'autre.

Quelqu'un qui ne pratique pas la méditation est, dans sa relation aux pensées, semblable à un aveugle, le visage tourné vers une lointaine autoroute. L'aveugle est incapable de voir si des voitures passent ou non sur l'autoroute. De même, la personne ordinaire, tout en éprouvant un sentiment vague d'inconfort et de malaise intérieurs, n'est nullement consciente du flot des pensées, qui, pourtant, se déverse sans interruption.

Commençant à méditer, on se découvre des yeux pour voir, mais on voudrait qu'aucune voiture ne passe sur la route. Vient une première voiture, notre attente est déçue. Une seconde, nouvelle déception. Une troisième, nous nous irritons, etc. L'espoir naïf d'une autoroute vide est sans cesse trompé. On est à la fois conscient et malheureux de la succession des véhicules. Chaque voiture qui passe est une nouvelle difficulté. On s'installe dans la révolte contre un état de choses inévitable. Lorsqu'on envisage de même la méditation comme un espace dépourvu de pensées, chaque pensée qui se présente contredit avec évidence ce schéma préconçu ; on est en situation d'échec quasi permanent.

Lorsqu'on a, par contre, bien compris en quoi consiste la méditation, on voit défiler les voitures, mais sans révolte ni refus, sans avoir décidé que l'autoroute devrait être vide. On n'espère pas l'absence de véhicules, pas plus qu'on ne s'effraie de leur présence. Les voitures passent et on les laisse passer ; elles ne sont ni nuisibles, ni bénéfiques. Si les pensées s'élèvent, on les laisse passer naturellement, sans s'y attacher ni les condamner ; si elles ne s'élèvent pas, on n'y trouve pas sujet de satisfaction particulière. Une approche saine des

pensées conditionne une bonne méditation.

Les personnes qui comprennent mal la méditation croient que toutes les pensées doivent cesser. Nous ne pouvons pas, en fait, nous établir dans un état sans pensées. Le fruit de la méditation n'est pas l'absence de pensées, mais le fait que les pensées cessent de nous nuire. D'ennemies, les pensées deviennent des amies.

Une mauvaise méditation vient en général de la négligence des pratiques préparatoires, mais aussi, celles-ci étant accomplies, de la mécompréhension de la manière juste de placer l'esprit.

Les personnes ordinaires ont l'esprit perpétuellement distrait, éparpillé. Lorsqu'on médite, d'autre part, le plus grand empêchement vient des productions mentales surajoutées, des commentaires sur soi-même et des préconceptions. La méditation authentique évite autant la distraction que les ajouts mentaux.

(1). Le terme mahamoudra (le grand sceau) désigne la révélation de la nature ultime de l'esprit, libre de toute illusion et de toute erreur. On l'emploie cependant pour désigner trois niveaux :

-l'esprit ultime à l'état potentiel présent en chaque être,

-le chemin qui mène à l'actualisation de ce potentiel, chemin dans lequel la pacification mentale et la vision supérieure sont incluses.

-l'actualisation elle-même, en tant que méditation et en tant qu'état permanent.

(2) Les préliminaires spécifiques mentionnés ici appartiennent en propre au contexte du vajrayana, autrement dit des tantras. L'explication de leur pratique doit être reçue de la part d'un lama.

(3) Bokar Rimpotché donna aux habitants de Nice, lors d'un enseignement, un conseil qui illustre bien comment les apparences peuvent servir de maître :

" Les Niçois entretiennent une relation privilégiée avec la mer : les uns en vivent, les autres aiment s'y baigner, s'y promener en bateau ou s'y livrer à des sports nautiques ; d'autres simplement aiment la contempler. D'une manière ou d'une autre, elle fait partie de la vie et du paysage de chacun. Eh bien, chaque fois que vous voyez la mer ou que vous pensez à la mer, qu'elle soit pour vous le symbole et le rappel de la compassion. »

« A Nice, d'autre part, tout le monde aime le soleil, pour s'y chauffer sur la plage, ou bien simplement appréciant la luminosité qu'il répand. Chaque fois que vous voyez le soleil, que vous pensez au soleil, qu'il soit pour vous le symbole et le rappel de la connaissance. »

« De la sorte, compassion et connaissance seront de plus en plus présents dans votre esprit. »

(4) Moudra : désigne une posture symbolique des mains, statique ou dynamique.

(5) Il existe une posture légèrement simplifiée, ne comportant que cinq points, à savoir les mêmes que ceux de la posture à sept points moins la position des épaules et celle de la bouche.

Croiser les jambes dans la posture adamantine est souvent difficile pour la plupart des Occidentaux ; dans ce cas, il est conseillé d'adopter la posture du bodhisattva : le talon gauche est coincé contre le périnée, le pied et la jambe droite posés à plat devant. A moins d'être naturellement souple ou particulièrement habitué, il est en général nécessaire de se surélever les fesses au moyen d'un coussin dur et épais.

Le rapport entre la posture, la circulation des souffles dans les canaux subtils et les perturbations subséquentes de l'esprit est bien illustré par les modifications mentales entraînées par une position incorrecte du tronc, donc de la colonne vertébrale et de l'axe du corps :

-Si l'on penche vers la gauche, est-il traditionnellement expliqué, on éprouve tout d'abord une sensation de bonheur qui dégénère ensuite en désir ;

-Si l'on penche en avant, on éprouve une sensation d'absence de pensées, qui dégénère en obscurité mentale ;

-Si l'on penche en arrière, on éprouve une sensation de vacuité, qui dégénère en orgueil.

(6) Le mot méditation entre parenthèses indique les moments de silence consacrés à la méditation lorsque ces enseignements furent donnés en public.

(7) Les termes purs et impurs ne se réfèrent pas ici à des observances rituelles arbitraires, mais à la nature essentielle de l'objet. Les apparences ordinaires que nous percevons sont dites impures car elles sont le fruit de nos conditionnements karmiques et par conséquent du fonctionnement de l'esprit vicié par les différents voiles qui l'entravent : ignorance, saisie dualiste, émotions conflictuelles et karma. Par contre tout objet à caractère sacré tire sa source de la totale pureté de l'Esprit Eveillé. Il est l'expression de sa grâce et de sa compassion. Impur et pur décrivent, en fait, moins l'objet en soi que son origine. Il est évident que pour un être Eveillé la distinction devient caduque.

LA VISION SUPERIEURE – Lhaktong

La multiplicité immense des possibilités de manifestation implique une extrême variété de types d'existences, chacune ayant des déterminations propres. Nous-mêmes, humains, sommes dotés d'intelligence, capables de nous exprimer à l'aide d'un registre de significations étendu et complexe, capables de comprendre, pourvus d'un intellect bien supérieur à celui des animaux. Prendre conscience de cette situation existentielle favorable est une cause légitime de joie. Force est cependant d'en constater l'évidente limite : la souffrance. Physiquement, mentalement, nous souffrons.

Beaucoup d'hommes ont une idée tout à fait fautive de la relation qui unit le corps et l'esprit. Ils pensent que l'esprit n'est qu'une fonction totalement dépendante de l'organisme physique ; pour eux, sans corps pas d'esprit. La mort du corps physique signifierait par conséquent la fin simultanée de l'esprit. A l'encontre de ces vues matérialistes, la connaissance spirituelle enseigne que le corps et l'esprit ne sont pas liés dans ce rapport indissoluble. Le corps est bien le produit issu des éléments génétiques physiques des parents, mais l'esprit ne vient pas de l'esprit des parents. Il existe, dans le domaine des existences conditionnées, depuis des temps sans commencement en tant que conscience individualisée, immatérielle et sans discontinuité. Le corps et l'esprit sont essentiellement distincts.

La souffrance affecte donc notre corps et notre esprit. La souffrance physique n'est qu'occasionnelle, provoquée par la maladie ou des circonstances passagères ; la souffrance mentale est un état continu, qui ne nous quitte ni le jour ni la nuit, mais dont nous n'avons souvent que peu conscience, tant la force de l'habitude nous le fait prendre pour normal. Supposons quelqu'un se trouvant dans les meilleures conditions physiques possibles : en bonne santé, rassasié, confortablement allongé chez lui le soir. Néanmoins, tant qu'il n'a pas sombré dans le sommeil, son esprit n'est pas en paix tantôt il ressasse les événements de la journée ou des jours précédents, tantôt il s'inquiète de l'avenir, nourrissant des projets, des espoirs et des craintes. Quand bien même il s'endort, son sommeil est troublé par les imprégnations inconscientes de son esprit, qui s'expriment dans des rêves tout autant emplis de soucis que l'état de veille. Le matin, dès qu'il s'éveille, le voici aussitôt habité par les préoccupations de la journée à venir.

Les conditions extérieures sont insuffisantes pour assurer le bonheur intérieur. Dissiper la souffrance de l'esprit est en fait beaucoup plus important qu'éliminer les causes apparentes de souffrance extérieure. Mais nous nous trompons d'objectif : croyant atteindre le bonheur, nous sommes perpétuellement lancés dans la réorganisation du monde qui nous entoure. En vain. Les biens matériels, les objets extérieurs, loin d'être capables de nous débarrasser de la souffrance intérieure, sont le plus souvent des causes qui la suscitent encore davantage.

Le vrai moyen de se libérer de la souffrance intérieure est la méditation du mahamoudra par laquelle l'état naturel et authentique de l'esprit est découvert. Deux étapes sont nécessaires : la pacification mentale (chine) et la vision supérieure (Ihaktong).

Notre esprit est en général, occupé par une production incessante de pensées, semblable à de l'eau en train de bouillir. Méditer pour apaiser ce bouillonnement et demeurer dans un état stable, sans tensions, est ce qu'on appelle la pacification mentale. Quant à la vision supérieure, elle engage le processus de reconnaissance de la nature de l'esprit.

Pacification mentale ou vision supérieure, il est de toute façon primordial de savoir tout d'abord placer son esprit: détendu, ouvert, sans surimpression mentale. Supposons qu'une personne s'apprête à regarder un spectacle quelconque et qu'elle se tienne debout, un lourd fardeau sur les épaules. Elle voit bien le spectacle, mais la charge sur le dos est une gêne trop grande pour lui permettre d'être pleinement à ce qu'elle voit. Une autre personne, en revanche, déposera son fardeau, s'installera confortablement dans un fauteuil et jouira sans difficulté du spectacle qui l'intéresse. Les deux spectateurs ont en commun la possibilité de voir le spectacle. Mais dans le premier cas, l'esprit de la personne est soumis à deux sollicitations contradictoires : le spectacle d'une part, la gêne de la charge sur le dos d'autre part. Lorsque nous-mêmes voulons méditer, si nous gardons l'esprit contracté et ne l'établissons pas dans un état de détente spacieuse, nous sommes tirés en deux sens opposés : la tension et les soucis d'un côté, l'objet de méditation de l'autre. Le second spectateur ayant, quant à lui, déposé son

fardeau et l'inconfort qu'il entraînait, est pleinement disponible pour le spectacle. Abordant la méditation avec un esprit détendu et ouvert, nous pouvons de même, nous consacrer pleinement et sans difficulté à l'objet de méditation, notre esprit étant occupé par une sollicitation unique.

La pierre angulaire de toute méditation est de savoir placer ainsi son esprit. Il est dit dans un manuel :

Détente bonne : méditation bonne
Détente moyenne méditation moyenne
Détente mauvaise méditation mauvaise.

Quel degré de détente sera la juste mesure ? Il est vrai qu'une détente exagérée incline l'esprit à la distraction et à la dispersion. Sans tomber dans cet excès, on s'exerce à trouver le seuil de détente maximum. Abandonner toute vigilance signifierait sombrer dans la confusion ; on garde donc la vigilance mais avec la moindre tension possible.

Certaines personnes, lorsqu'elles méditent, s'efforcent de bloquer toutes les pensées, luttant pour que rien d'autre n'occupe leur esprit que l'objet de concentration. D'autres s'établissent dans une sorte d'absence de conscience, une profonde obscurité inintelligente. Ce sont deux attitudes contraires à la méditation.

La pacification mentale implique autant de lucidité qu'il est possible, alliée à un profond sentiment de liberté. Lorsqu'au cours du jour nous contemplons la mer, au travers de l'eau claire nous voyons les pierres et les algues du fond. Notre méditation doit posséder cette même qualité claire qui permet d'être pleinement conscient de la situation. La nuit, par contre, la surface des flots est une masse sombre et opaque qui ne laisse pas pénétrer le regard, tout comme un esprit épais et enténébré, malgré une apparence de stabilité, empêche en fait la méditation.

DISTINCTION ENTRE CHINE ET LHAKTONG

La pacification mentale calme et stabilise l'esprit, mais la vraie nature de celui-ci n'est pas reconnue. Nous ne comprenons pas ce qu'il est, et les questions fondamentales restent sans réponse, si ce n'est à titre d'hypothèse intellectuelle. La vision supérieure va plus loin : l'esprit étant apaisé, elle reconnaît son essence même, sans laisser place à l'incertitude. Elle conduit à une expérience directe et évidente. Puisque c'est un degré de compréhension supérieure au simple calme de l'esprit, on l'appelle vision supérieure.

La pacification mentale, autant que la vision supérieure, ont pour objet l'esprit. Ce qui est vu, l'esprit, est identique, mais le mode de vision est différent. La lune se reflète la nuit sur la surface d'un récipient empli d'eau. Lorsque le récipient est agité, on ne perçoit cependant pas la forme de la lune, mais une simple luminosité confuse. Le récipient laissé au repos, la

surface de l'eau devient graduellement calme et lisse. Cette phase correspond à la pacification mentale par laquelle l'esprit se défait de l'agitation des pensées. Une fois l'eau parfaitement calme, on peut y voir clairement ce qui s'y reflète et reconnaître la forme perçue pour ce qu'elle est effectivement. L'esprit ayant de même été apaisé par l'exercice de la pacification mentale, la vision supérieure permet ensuite d'en reconnaître la nature.

PRATIQUE DE LHAKTONG

Prenons tout d'abord la posture corporelle correcte, sans tension, puis posons notre esprit dans un état de chiné ouvert et détendu. Nous goûtons ainsi une expérience de calme mêlée d'un sentiment de bonheur. Cherchons dès lors où réside cet esprit calme. Est-il dans notre tête, dans un endroit déterminé de notre corps, ou bien dans tout notre corps ? Dans notre coeur ? Dans notre cerveau ? Quelle est l'essence de cet esprit calme ? Où demeure-t-il ? Examinons cela très attentivement.

(méditation)

Un tel examen nous conduit, par le caractère infructueux de l'investigation, à découvrir par expérience la non-localisation de l'esprit calme. Où que nous le cherchions, il n'est nulle part. Laissons maintenant l'examen et reprenons chiné comme précédemment.

(méditation)

L'investigation ne nous a pas permis de découvrir l'esprit où que ce soit. Laisant cependant à nouveau notre esprit au repos, nous avons bel et bien le sentiment qu'existe un esprit au repos ; une sensation de bonheur, de calme, de quelque chose qui existe ; un sentiment d'être.

Lorsque nous ne procédons pas à un examen, nous éprouvons l'existence de cet esprit calme. Lorsque nous regardons ensuite l'essence même de ce calme, nous ne pouvons aucunement dire : « c'est ceci » ou « c'est cela ». Nous sommes conduits à une totale incapacité à décrire quoi que ce soit parce que incapables de trouver quelque chose que nous appellerions l'esprit calme. Si nous concluions cependant que l'esprit calme n'existe pas du tout, nous serions en contradiction avec ce sentiment d'être que nous éprouvons en laissant notre esprit au repos. Nous sommes amenés à la découverte d'un état d'être indicible ; le reconnaître et en faire directement l'expérience est ce qu'on appelle lhaktong, la vision supérieure (1).

Cette reconnaissance n'est maintenant possible que par l'alternance du repos et de l'examen. Lorsqu'est atteint un certain degré de méditation, ces deux états ne sont toutefois plus dissociés et l'exercice de l'alternance devient superflu. Parvenir à cette indissociation de l'esprit calme et de l'esprit qui investigate est la vision supérieure au plein sens du terme. Néanmoins, procéder par alternance en est déjà une première approche.

Nous pouvons maintenant tous voir l'escalier éclairé par la lampe. Regardons-le bien, puis faisons naître en notre esprit la pensée de l'escalier, c'est-à-dire son image.

(méditation)

La pensée de l'escalier est maintenant présente dans notre esprit. D'où est-elle apparue ? De quel endroit est-elle venue ? Quelle est sa source ?

(méditation)

Examinant l'origine de cette pensée, nous ne pouvons dire qu'elle soit venue de l'extérieur, nous ne pouvons pas non plus découvrir sa source à l'intérieur de notre organisme

physique. La pensée de l'escalier ne s'est nullement introduite dans notre esprit à la manière d'une personne qui, venant de l'extérieur, entre dans une pièce. Elle est là sans être venue de nulle part.

(méditation)

Nous sommes impuissants à trouver quelque origine que ce soit à cette pensée.

Lorsque, maintenant, la pensée de l'escalier est présente à notre esprit, où demeure-t-elle ? Ici ? Là ? A l'extérieur de notre corps, ou bien à l'intérieur ? Examinons attentivement. Lorsqu'une personne entre dans une pièce, elle arrive de l'extérieur, franchit le seuil puis demeure dans un endroit limité et défini, la pièce. Pouvons-nous de même désigner un endroit limité et défini où demeure la pensée ?

(méditation)

Quelle est la forme, non de l'image perçue mentalement, mais de la pensée elle-même ? Quelle est sa forme, sa taille ? Pouvons-nous la voir ? Notre investigation débouche encore une fois sur une absence.

Regardons maintenant ces fleurs attentivement.

(méditation)

La pensée de l'escalier est-elle toujours dans votre esprit dès lors qu'il est occupé à regarder les fleurs ? Au moment où la pensée de l'escalier a cessé, comment est-elle partie ?

Lorsque la pensée de l'escalier s'est formée dans notre esprit, nous nous sommes demandé si c'était à la manière d'une personne entrant dans une pièce par la porte puis y demeurant. Lorsque la pensée de l'escalier a cessé, supplantée par la pensée des fleurs, comment est-elle partie ? Comme on quitte une pièce pour se rendre ailleurs ?

(méditation)

D'où est venue la pensée des fleurs ?

Regardons maintenant cette statue. La pensée des fleurs est-elle toujours là ? Où est-elle partie ?

(méditation)

Examinant d'où venait la pensée, nous n'avons pu trouver de lieu d'origine. Scrutant sa localisation une fois présente, nous n'avons pas pu davantage l'appréhender, pas plus que, lorsqu'elle a cessé, nous n'avons pu découvrir d'endroit où elle serait partie.

Les pensées ne viennent de nulle part, ne demeurent nulle part, ne vont nulle part. Elles n'ont, en elles-mêmes, aucune existence.

LE TIGRE EN PELUCHE

Lorsque nous ne connaissons pas la nature de l'esprit, nous vivons cependant dans la

conviction que les pensées existent réellement. Etant prises pour réelles, elles deviennent cause de souffrance. On voit des personnes à ce point tourmentées par une pensée qu'elles cessent de manger, deviennent maigres et pâles, les yeux creusés et sans expression. Ces répercussions physiques illustrent bien la force des pensées prises pour réelles.

On fabrique à l'usage des enfants, des animaux en peluche, qui parfois ressemblent fort aux vrais. Les tigres, les lions, les léopards montrent dans une mâchoire béante -des crocs menaçants, et fixent sur leur proie des yeux effrayants. Un tout petit enfant peut avoir peur d'un tigre en peluche se croyant en présence d'une menace effective. Sa méprise est l'unique cause de sa souffrance. Là où il n'y a pas de tigre, il croit qu'il y en a un. Inversement, le même petit enfant sera très heureux d'un cheval en peluche, lui accordant une existence réelle, l'investissant de la gentillesse et de la douceur d'un authentique cheval. Ne reconnaissant pas la nature de nos pensées, nous sommes semblables à ce petit enfant : nous prenons pour réel ce qui ne l'est pas et, de là, nous éprouvons souffrances et joies.

Le méditant qui, par contre, réalise le maharnoudra, c'est-à-dire reconnaît la vraie nature de son esprit, est comparable à un adulte que ne trompera pas une imitation de tigre ou de cheval. « C'est bien fait, pensera l'adulte ; on dirait un tigre, on dirait un cheval ». Mais il ne se méprend pas sur la réalité de l'objet et n'est donc pas amené à réagir comme il le ferait en présence d'un vrai tigre ou d'un vrai cheval. Il est libre des peurs et des joies que causerait la situation effective. De même, pour celui qui a réalisé le mahamoudra, les pensées, dont le caractère irréel est démasqué, ne donnent plus lieu aux complications émotionnelles : elles n'engendrent ni souffrances, ni joies (2).

Apparaissent dans notre esprit toutes sortes de pensées et d'images ; mais elles n'ont pas d'existence réelle. Lhaktong reconnaît simultanément les manifestations mentales et leur absence d'existence réelle. Il ne s'agit nullement d'effacer la manifestation, ni de renier la faculté créatrice de l'esprit, mais de voir son caractère dénué d'existence propre. Un faux tigre n'en apparaît pas moins avec une forme : c'est l'aspect manifestation. Savoir, d'autre part, qu'il n'est pas réel, correspond à l'aspect vacuité. La vision supérieure reconnaît en même temps la forme du tigre et son irréalité, l'union de la manifestation et de la vacuité.

PRENDRE LE REMEDE

Il existe de nombreuses méthodes pour pratiquer lhaktong, tout comme il existe de nombreuses méthodes de chiné. Nous avons envisagé ici deux approches

- Analyser la nature de l'esprit calme,
- Déterminer d'où viennent les pensées, où elles demeurent, où elles vont.

Les comprendre intellectuellement n'est pas suffisant. Il est indispensable de les mettre en pratique par la méditation. Ne pas méditer et se contenter de penser que ce qui vient d'être exposé est exact serait stérile. Lorsque nous sommes malades, le médecin identifie la maladie, prescrit les médicaments, explique les effets escomptés. Nous ne guérissons cependant pas si nous nous contentons d'acquiescer au diagnostic, d'avoir bien compris quels médicaments prendre, comment les prendre et ce qu'il en résultera. Encore faut-il effectivement prendre le remède prescrit pour guérir. Il ne suffit pas non plus de comprendre ce qu'est la méditation, il faut méditer.

Méditer quelques jours, quelques mois, voire une année, puis abandonner, ne portera guère de fruits

non plus. Un malade doit prendre ses médicaments jusqu'à guérison complète. S'il s'arrête en cours de traitement, même si celui-ci dure des mois ou des années, le mal reprendra le dessus. Il nous faut de même, poursuivre notre méditation jusqu'à ce que nous ayons atteint une réalisation effective et stable. Régularité et persévérance sont deux conditions nécessaires pour une méditation profitable.

MESSAGE AUX PROVENÇAUX

Voici plusieurs années résidait à Aix-en-Provence un vieux lama, nommé Lama Guélék (3). Dans le coeur des disciples fortunés il sema la graine de la dévotion. Les instructions que je vous ai données ces jours-ci sont l'eau et l'engrais que je verse sur cette graine. J'ai le grand espoir que d'ici quelques années, la plante portera de beaux fruits : expériences et réalisations authentiques. Si vous pouvez manger ces fruits, en goûter la saveur et le suc, ce sera un bien Immense tant pour vous-mêmes que pour autrui.

Un journaliste m'a demandé hier si la Provence occupait une place privilégiée dans le développement du bouddhisme tibétain en France. J'ai répondu que le ciel de Provence était plus beau que partout ailleurs en France ; quant au dharma, il est présent en Provence tout comme il est présent dans de nombreuses autres régions de France, mais n'occupe pas de place prééminente. Il revient à l'avenir de lui accorder ce rôle privilégié : à la beauté particulière du ciel devrait répondre un développement particulier de la méditation. C'est du moins mon espoir.

QUESTIONS-REPONSES

Question : D'où viennent les émotions conflictuelles ?

Réponse : Depuis des temps sans commencement, notre esprit est sous l'emprise de l'égo. De plus, au cours de la succession de nos vies se sont formées dans notre esprit des imprégnations inconscientes qui conditionnent maintenant notre perception du monde et nos réactions émotionnelles à la situation. La colère, le désir, etc., font partie de ces imprégnations. De là viennent les émotions conflictuelles.

Lorsque de telles émotions s'élèvent en force dans notre esprit, le remède n'est pas de les refouler. Reconnaissant la présence et la force de l'émotion, il est sans doute préférable de dire : « bienvenue, bienvenue, entre donc ! ». Peut-être l'émotion se dérobera-t-elle à notre invitation !

Le caractère contraignant d'une pensée ou d'une émotion vient de ce que nous nous y assimilons. Si au contraire nous la laissons sans propriétaire, sans occupant, elle cesse d'être nuisible. Les pensées sont comme des voitures sur une route. Lorsqu'un accident se produit, si nous ne sommes pas dans la voiture, nous sommes indemnes !

Question : Que faire, face à la difficulté de visualiser ?

Réponse : Visualiser est effectivement difficile lorsqu'on débute. La prise de Refuge, la pratique de Dordjé Sèmpa, le gourou-yoga et notre propre persévérance sont des moyens qui effacent graduellement la difficulté.

Dans notre esprit s'élèvent de nombreuses pensées liées à des émotions conflictuelles,

colère et autres. Quand bien même, nous avons compris qu'elles n'ont pas d'essence propre, qu'elles n'existent pas réellement, qu'elles sont nuisibles, elles apparaissent indépendamment de notre volonté. C'est pourquoi il est nécessaire de purifier notre esprit des fautes et des voiles qui l'affectent par la pratique de Dordjé Sèmpa et d'unir notre esprit à l'Esprit de notre maître.

Question : Comment prier le lama ?

Réponse : Visualisant le lama, nous pensons qu'il est véritablement présent et nous nous confions à sa protection. Nous lui demandons que soient écartées nos souffrances et dissipés les voiles qui enténébrent notre esprit, que notre esprit trouve la paix et le bonheur. Si nous connaissons la prière du Refuge nous pouvons alors l'utiliser, sinon nous pouvons aussi prier avec nos propres mots.

Question : Comment faire la différence entre ce qui vient de l'égo et ce qui vient de notre nature pure ?

Réponse : Notre esprit est à la fois connaissance et ignorance. Les pensées en mode dualiste en général viennent de l'aspect ignorance ; la conscience primordiale non-duelle est l'expression de la connaissance. Néanmoins, la foi, la compassion, etc., sont aussi des expressions de la connaissance.

Question : Que faut-il faire face à un problème récurrent ?

Réponse : La récurrence du problème est due au karma, à certains voiles et certaines fautes qui obscurcissent l'esprit. Le remède est donc de se purifier par la pratique de Dordjé Sèmpa, de chiné, de lhaktong, par la dévotion au lama, la prise de Refuge, la compassion pour les êtres. Une fois le mauvais karma dissipé, le problème ne pourra plus se présenter, sa cause ayant disparu.

Notre esprit est pris dans les noeuds de l'égo, des émotions conflictuelles et de la souffrance. Prier le lama, pratiquer la méditation de Dordjé Sèmpa, unir son esprit à l'Esprit du lama permettent de desserrer cette étreinte et de recouvrer un état de détente et d'aise. Cela même confortera grandement notre confiance dans le dharma et fera naître spontanément la compassion envers ceux qui, dépourvus de dharma, ne connaissent pas la nature de leur esprit.

Question : Comment situer la méditation de Tchènrézi par rapport à chiné et lhaktong ?

Réponse : La méditation de Tchènrézi inclut à la fois chiné et lhaktong. Lorsque, tout d'abord, nous visualisons Tchènrézi au-dessus de notre tête, que nous imaginons son visage, ses bras, ses ornements, etc., et que nous posons notre esprit sans distraction sur cette apparence, c'est chiné. Lorsque nous comprenons simultanément que cette forme de Tchènrézi est immatérielle, qu'elle n'existe pas en tant que chose, qu'elle est semblable à un miroir, bien qu'en même temps elle ne soit pas inerte, mais connaissance, amour et puissance, c'est lhaktong. Une bonne méditation de Tchènrézi comprend chiné et lhaktong.

(1) De prime abord et pour une personne non-avertie, la méthode qui vient d'être exposée et les conclusions auxquelles elle aboutit peuvent sembler tout à fait simplistes et prendre bien des détours pour arriver à des truismes. Que nous en soyons conscients ou non, l'expérience que nous avons de notre esprit est pourtant extrêmement localisée et chosifiée. Le

cheminement expliqué ici, lorsqu'il est suivi sans à priori, avec persévérance et en se référant aux explications d'un instructeur qualifié, a pour but de dissoudre progressivement la cristallisation illusoire dans laquelle nous sommes figés. Le même avertissement est valable pour le second exercice, expliqué dans les pages suivantes.

(2) Cela ne signifie nullement que l'esprit demeure dès lors dans une sorte d'indifférence permanente, ennuyeuse et terne. L'esprit goûte, au contraire, sa propre félicité, sans commune mesure avec les joies ordinaires, à tel point qu'elle est dite au-delà des concepts de joie et de non-joie. L'esprit d'un être libéré est non seulement au-delà de la souffrance, il est par nature et de manière inaltérable, paix, lucidité, intelligence, bonheur, amour et pouvoir, infiniment plus vivant que nous le sommes.

(3) Lama Guélèk résida à Aix-en-Provence de 1977 à 1980, où Kalou Rimpotché lui avait confié la charge du centre tibétain, situé alors rue de la Fourane. Jeune moine, il fut remarqué par son maître, Sangyé Tulkou, qui lui transmit nombre d'enseignements en privé, y compris la nuit, le faisant parfois venir dans sa chambre. Il passa par la suite la majeure partie de sa vie en retraite, jusqu'à l'exil à la fin des années cinquante. En Inde, il rencontra Kalou Rimpotché et fit à nouveau une retraite de trois ans dans son monastère de Sonada, en même temps que Bokar Rimpotché. C'est aussi à Sonada qu'il décéda, en juillet 1981, à la suite d'une maladie foudroyante. Les signes merveilleux qui accompagnèrent sa mort confirmèrent, si besoin était, la profonde réalisation acquise au cours de sa vie.