

CLARIFIER L'ESPRIT

Lama Jigmé Rinpoché



22 et 23 janvier 2011



CLARIFIER L'ESPRIT

Lama Jigmé Rinpoché

Enseignement à Dhagpo Bordeaux

22 et 23 janvier 2011

Traduction de lama Puntso

SOMMAIRE

| | |
|--------------------------------------|----|
| Préface | 5 |
| Vue, méditation et action | 7 |
| Une vue pour la pratique quotidienne | 8 |
| <i>Dikpa et guéoua</i> | 9 |
| Trouver le sens en nous | 10 |
| <i>Les nyeunmongpa</i> | 11 |
| La compréhension intérieure | 13 |
| Comprendre les processus émotionnels | 14 |
| Prendre conscience des habitudes | 15 |
| Observer | 17 |
| Compassion | 18 |
| Questions / Réponses | 19 |
| Régularité | 23 |
| Somnolence | 23 |
| Karma | 25 |

| | |
|------------------------------|----|
| <i>Tongpanyi</i> | 26 |
| Traduction | 27 |
| Ignorance | 28 |
| Parking | 29 |
| Clarté | 30 |
| Ouverture | 31 |
| Vigilance | 32 |
| Travailler avec les émotions | 33 |
| Transformation naturelle | 35 |
| Bodhisattva | 36 |
| Méditations | 37 |
| Critères | 38 |
| Renoncement | 40 |
| <i>Vajrayana</i> | 41 |

PRÉFACE

Lama Jigmé Rinpoché est venu enseigner à Dhagpo Bordeaux en janvier 2011. Nous lui avons précisé que son enseignement allait servir de base de réflexion aux groupes d'étude. Il a donc enseigné en conséquence.

Outre la vision, la perspective bouddhiste, Rinpoché a donné des conseils pragmatiques et des exemples concrets pour nourrir notre réflexion et notre pratique. Il a abordé les différents thèmes qui soutiennent le chemin spirituel : l'éthique, les émotions, la compassion, la méditation, etc.

En plus de ces thèmes, Rinpoché explique la façon de les aborder et de leur donner vie en nous. Comment éviter la complaisance ou l'intransigeance et la dureté, comment installer une régularité dans la pratique, autant de questions importantes pour qui souhaite mettre les instructions en œuvre.

Bien que ces instructions semblent simples en apparence, elles sont profondes et demandent un temps d'assimilation afin de pouvoir être mises en pratique de façon juste. Pour qui intègre le sens de cet enseignement et s'entraîne à le mettre en pratique, un processus de transformation en profondeur devient possible.

Nous avons par ailleurs changé le titre. Alors que l'enseignement avait pour thème « se relier », nous avons décidé de l'appeler « clarifier l'esprit », mieux adapté à ce qu'a transmis Rinpoché.

Nous tenons à remercier tous ceux qui ont rendu cet évènement possible : depuis le moment où Rinpoché a répondu à notre invitation, jusqu'à la publication de ce fascicule, de nombreuses personnes ont partagé bénévolement leurs compétences et leur temps. Qu'elles en soient remerciées, c'est grâce à leur participation que l'enseignement du Bouddha est accessible à tous ceux qui le souhaitent.

L'équipe d'édition

Vue, méditation et action

Cet enseignement va servir de base à l'étude. Aussi, avant d'aborder le thème annoncé, j'aimerais parler de trois aspects du dharma appelés : « la vue, la méditation et l'activité ». Ayant déjà abordé ce thème il y a quelques années, je n'en donnerai qu'un aperçu. Avant cela, nous allons réciter les quelques prières que nous faisons habituellement avant les enseignements : le refuge, l'esprit d'éveil et le *gourou-yoga*. En fait, l'aspect de la « vue » est relié à ces prières.

(Récitation des prières)

La raison pour laquelle nous commençons l'enseignement par « la vue, la méditation et l'activité », alors que le dharma recèle de nombreux autres thèmes, c'est qu'il y a différentes perspectives, différents buts sur le chemin : nous pouvons souhaiter réaliser l'état de bouddha, ou alors vouloir réaliser l'état des grands bodhisattvas. Si cela n'est pas possible pour nous, il nous faut considérer cette vie-ci, nous inspirer des enseignements transmis par le Bouddha et prendre l'exemple des maîtres. Il s'agit alors de mettre en pratique les instructions reçues et réaliser ce que les maîtres ont accompli. Cette dernière approche nous est plus accessible.

Lorsque nous abordons le dharma de cette façon, bien que nous prenions appui sur les enseignements du Bouddha, notre approche est limitée car nous sommes des êtres humains ordinaires. En appliquant le dharma, nous trouvons une liberté intérieure qui ne dépend plus de la souffrance et de la confusion. A partir de ce socle, si nous continuons à pratiquer, nous pouvons alors réaliser l'état des grands bodhisattvas. L'accomplissement d'un bodhisattva est beaucoup plus vaste et efficient, que ce soit pour les êtres ou pour lui-même. Il s'agit d'un état d'une telle ouverture que le bodhisattva n'est plus distrait par les conditions de la vie *samsarique*. Bien sûr, gardons à l'esprit qu'à terme, il nous faut réaliser le même accomplissement ultime que le Bouddha Sakyamuni.

Voilà les différents résultats que nous pouvons obtenir par la pratique du dharma ; c'est pour cette raison que le Bouddha a transmis son enseignement. C'est cela qui est relié à la « vue ». Sur cette base, il y a la « méditation » qui est la façon de pratiquer et l'« activité » qui est l'application du dharma dans notre vie quotidienne.

Une vue pour la pratique quotidienne

Traditionnellement, la « vue » bouddhiste se transmet par différentes écoles de pensées qui expriment chacune leur point de vue. A partir de ceux-ci, nous pouvons développer une pratique de la méditation permettant de réaliser la perspective exprimée par telle ou telle école. C'est la raison pour laquelle je commence par parler de la « vue ». Pour qui veut pratiquer le dharma, c'est ce processus-là qu'il faut mettre en œuvre : rechercher dans les enseignements les vues progressives qui nous permettent de pratiquer dans la direction juste. Néanmoins, lorsque nous pratiquons, nous

avons besoin d'une vision au quotidien, d'une vue relative ; cela me semble le plus important. C'est pour cela que depuis quelques années, j'ai donné des enseignements qui aident chacun à pratiquer le dharma au jour le jour. Vous pouvez trouver cette approche dans les textes mais pour ce faire, il vous faut chercher dans bien des sources différentes pour avoir une vision d'ensemble ; sinon votre vue sera partielle. Sans de telles recherches, il est difficile de trouver par soi-même une vue globale du dharma. C'est pourquoi j'ai rassemblé la multiplicité des enseignements en quelques instructions clés et j'ai sélectionné celles qui soutiennent la pratique de chacun.

Dikpa et guéoua

Il nous faut prendre quelques notions essentielles comme point de référence.

La première dit en tibétain : « *dikpa tchea mitcha* ». *Dikpa* signifie tout ce qui génère des négativités, ce qui est nuisible. La phrase entière dit : « ne pas accomplir ce qui est nuisible ». C'est comme un souhait, un engagement dans lequel nous nous investissons complètement. Ensuite, chacun ajuste selon ce qu'il est. Il ne s'agit pas d'être strict dans l'application d'une telle injonction ; ce qui ne signifie pas non plus de ne pas l'appliquer du tout. Il faut l'adapter à notre propre situation. Si nous prenons comme référence cette idée de « ne pas accomplir ce qui est nuisible », alors nous allons prendre conscience de toutes les causes négatives qui se développent. Et si, sur cette base, nous recherchons plus en profondeur, cela nous amènera progressivement à une compréhension beaucoup plus claire du processus du karma.

Dans ce contexte, « *dikpa* » est semblable à une graine

générée par l'action négative que ce soit au travers des pensées, de l'action ou de la communication. Ce type d'action nuisible est semblable à une graine ce qui, en tibétain, se dit « *dikpa* ». Je ne pense pas que cette notion puisse être traduite telle quelle en français car elle est directement issue de l'enseignement du Bouddha. Ces termes ont été spécifiquement créés en tibétain pour traduire le sens du dharma. On peut trouver des traductions équivalentes en langue indienne mais c'est encore différent du tibétain. A propos de « *dikpa* », j'ai fait de multiples recherches, j'y suis revenu de nombreuses fois et je suis arrivé à la conclusion que c'est la racine, l'essentiel.

Prendre comme référence cette petite phrase nous permet de prendre conscience de nombreuses causes nuisibles et d'éviter énormément de négativités. Grâce à cela, notre mode de vie peut devenir bien plus positif.

Il y a ensuite, le contraire de « *dikpa* » : « *guéoua* », qui est en général traduit par « ce qui est positif ou vertueux ». Mais cette traduction ne rend pas tout le sens de « *guéoua* ». En fait, cela signifie, à l'instar de *dikpa*, une graine générée par une action bénéfique. La phrase ici dit « *guéoua droup* » c'est à dire « accomplir ce qui est positif ».

Trouver le sens en nous

Lorsque nous pratiquons les enseignements, nous rencontrons une difficulté : dans le bouddhisme, il n'y a pas de règles, d'interdits et d'obligations. Dans certaines traditions, il est dit de faire comme ci et de ne pas faire comme ça ; il est dit d'accomplir certaines choses un certain nombre de fois et alors ce sera juste. Je ne sais pas si cela sera juste ou pas mais toute cette approche est fondée sur des règles à appliquer. Une des plus grandes difficultés que l'on rencontre dans le bouddhisme c'est qu'il n'y a pas de

règles. Il nous faut mettre en œuvre l'enseignement à la hauteur de ce que nous pouvons accomplir. Ainsi, il nous faut savoir pourquoi nous le faisons, pourquoi il y a des choses à accomplir et des choses à éviter. Nous devons trouver par nous-mêmes les raisons pour lesquelles il faut renoncer à tel ou tel aspect. Bien sûr, les textes sont structurés en chapitres et en catégories et on y trouve les préceptes. Mais nous ne pouvons les appliquer à la lettre, comme on applique une recette de cuisine. Il nous faut savoir les raisons pour lesquelles les choses sont énoncées. La compréhension des notions de « *dikpa* » et « *guéoua* » donne une vision bien plus claire. Pourquoi ? Parce que nous ne pouvons appliquer les enseignements « juste comme ça », parce que nous le décidons. Il nous faut en rechercher le sens, la signification. Sur cette base, nous pouvons mettre en œuvre le fait d'appliquer ou d'éviter certaines actions. C'est pour cette raison que ces deux petites phrases sont très importantes pour nous.

Les *nyeunmongpa*

Il existe une autre phrase que l'on trouve dans de nombreux textes ; elle aussi a valeur de récitation, de prière. Je vais la traduire du tibétain en français : « la cause est l'ignorance ». Comment comprendre cela ? En général, ce que nous accomplissons se fait à partir d'un ressenti, sans réelle analyse. Quoi que nous ressentions, nous l'appliquons. Ce n'est pas occasionnel, nous le faisons dans de nombreuses situations. Nous trouvons la cause de cette façon de faire dans « *nyeun mongpé tsorwa* ». Un terme difficile à traduire. Nous pourrions rendre « *nyeunmongpa* » par émotion conceptuelle. Celle-ci se décline en attachement, désir, colère, orgueil, jalousie, voyez-vous, ce type de mouvements mentaux émotionnels. C'est l'ignorance qui en est la racine

et ils se déploient sous forme de ressentis émotionnels et conceptuels qui obscurcissent notre esprit.

Nous avons le potentiel pour le comprendre, car notre esprit est sagesse, nous sommes dotés de la nature de bouddha. Mais celle-ci est obscurcie par les mouvements émotionnels et les ressentis conceptuels, ce qui nous pousse à nous engager dans toutes sortes d'actions. A cause de ce processus, nous tombons dans les conditions *samsariques* et nous expérimentons toutes sortes d'expériences de vie, bonnes et mauvaises, plaisantes et désagréables. Ceci nous ramène à « *dikpa* » : nous suivons les mouvements émotionnels qui nous traversent sans rechercher et comprendre par nous-mêmes ce qui se passe ; nous mettons en œuvre ce que nous ressentons, générant des causes de négativités (*dikpa*). Il en résulte que nous expérimentons toutes sortes d'existences marquées par les souffrances. Il en va de même pour « *guéoua* » mais avec le bonheur comme résultat. C'est ce qu'expliquent les textes.

Imaginons que nous soyons une personne au caractère colérique ; nous ne pouvons nous empêcher de nous mettre en colère. Si nous ne regardons pas en nous, si nous ne prenons pas conscience de ce qui se passe en nous, il n'y a pas de raison que cela s'arrête. Et ainsi, de façon continue avec plus ou moins d'intensité, nous plantons des graines négatives. Nous générons sans cesse du nuisible selon les circonstances et les situations.

Si quelqu'un nous explique que la colère est cause de négativités, nous en prenons conscience et nous pouvons alors commencer à regarder en nous-mêmes. Ce regard intérieur nous permet de voir comment la colère nous fait percevoir les autres, quels types d'actions elle nous fait faire

etc. Nous prenons conscience que de cette façon, nous plantons des graines négatives et nuisibles qui décident de notre prochaine destination, notre prochaine renaissance. Réalisant cela de l'intérieur, nous décidons de changer.

La compréhension intérieure

C'est pour cela que dans le bouddhisme, il est dit qu'il ne faut pas suivre les préceptes simplement parce qu'ils sont énoncés. Il nous faut écouter l'enseignement et y réfléchir pour en avoir une compréhension intérieure. Nous ne pouvons pas proclamer : « L'enseignement dit qu'il ne faut pas se mettre en colère » et décider : « je vais éradiquer ma colère ». L'enseignement nous explique pourquoi la colère est problématique et nous invite à y réfléchir. Par cette réflexion, nous nous rendons compte par nous-mêmes des actions nuisibles que nous accomplissons. Il nous faut, toujours par la réflexion, comprendre ce que le karma, les causes et les conséquences, signifient. Il ne s'agit pas de croire au karma à priori mais de réfléchir par nous-mêmes afin d'arriver à une certitude née de l'intérieur. En découvrant par nous-mêmes comment fonctionne le karma, nous pouvons observer les autres et leurs souffrances. Si nous observons ainsi les autres sur base d'une réflexion menée à partir des enseignements reçus, nous comprendrons, par la logique, que la souffrance des êtres prend sa source dans leurs actions passées. Ceci nous amène naturellement à vouloir agir de façon plus juste et à nous transformer. Ainsi, chaque fois que nous prenons conscience de notre colère, nous pouvons l'observer et nous entraîner à ne pas la suivre afin de ne pas continuer à accumuler des négativités. Ce que je souhaite montrer ici, c'est qu'il n'y a pas de règles strictes à suivre à la lettre ; c'est pourquoi il nous faut réfléchir à partir du dharma et

observer par nous-mêmes afin de trouver en nous ce que dit l'enseignement du Bouddha. D'un côté, ne pas avoir à suivre un ensemble de règles complexes facilite la vie ; de l'autre, c'est difficile car chaque chose doit être réfléchie afin que nous puissions la comprendre de l'intérieur.

Comprendre les processus émotionnels

Revenons-en aux «*nyeunmongpa*» : les émotions conceptuelles. Ce mot, en tibétain, véhicule toujours un aspect un peu négatif en soi. Mais à bien y regarder, on ne peut pas dire que les émotions soient uniquement négatives. Le problème c'est que ce type de mouvements émotionnels peut nous amener à sombrer dans le négatif et le nuisible. Il nous faut bien comprendre le sens des mots, il est important pour nous de bien écouter l'enseignement afin de bien le comprendre.

Si l'on demande le sens de «*nyeunmongpa* », les mots que nous allons y rattacher sont la jalousie, l'attachement, l'orgueil et, comme nous l'avons vu précédemment, la colère et l'aversion. Prenons l'attachement, par exemple, ce n'est pas vraiment négatif en soi. Par contre, si nous ne sommes pas conscients de l'attachement, il peut nous emporter dans des actions nuisibles.

C'est l'esprit qui est la racine de notre compréhension. Si nous ne savons pas comment écouter l'enseignement, nous nous limitons à la première impression que nous laissent les mots entendus. Puis nous nous identifions à cette impression et finalement on la range dans une catégorie et on en solidifie le sens compris. Il nous faut donc prendre le temps de bien comprendre «*nyeunmongpa* », le mouvement émotionnel. Le sens est celui-ci : si nous ne sommes pas

conscients des émotions, elles nous amènent à agir négativement. Dans la traduction que j'essaie de faire ici, je souhaite montrer qu'à cause de l'ignorance et d'un manque de conscience, les émotions peuvent nous porter vers les actions nuisibles. C'est délicat car il est important de relier les mots à la réalité. En effet, les instructions données sont destinées à notre pratique.

L'autre aspect de la phrase à laquelle je me réfère en tibétain explique que comme « *dikpa* » génère toujours une nuisance, au bout du compte elle provoque de la souffrance. L'ignorance nous fait agir de telle sorte que nous créons des négativités. Il faut bien relier tous les aspects du processus, toutes les connexions en jeu : les graines nuisibles génèrent du karma négatif, mais ces graines sont le fruit de nos propres émotions perturbatrices. Pourquoi ces émotions s'élèvent-elles ? A cause d'un manque de conscience de nous-mêmes. Par ailleurs, comme nous ne souhaitons pas récolter les conséquences nuisibles de la souffrance, il ne faut pas semer de graines ayant des conséquences nuisibles. Pour ce faire, il faut que l'esprit soit clair, non obstrué par les émotions.

Prendre conscience des habitudes

Nous pensons que les émotions perturbatrices sont inhérentes à notre caractère ou à notre personnalité. Bien sûr, elles sont liées aux habitudes qui forment notre caractère mais, justement, en faisant un effort, il nous est possible de les changer. Par exemple, il est important de tourner notre esprit vers le dharma et de le détourner de ce qui est nuisible. Notre esprit en tant que tel n'est pas réellement nuisible, mais à cause des circonstances qui nous influencent, l'esprit se laisse entraîner dans des

directions négatives. Reprenons l'exemple de la colère. Lorsque la colère prend place, nous ne la percevons pas comme négative. Nous la ressentons comme naturelle d'une certaine façon. Si nous regardons plus précisément comment la colère prend place, nous pouvons en effet la voir comme une partie de notre caractère ; mais en même temps nous pouvons voir que la colère vient interrompre l'esprit ; celui-ci est perturbé par les circonstances. Nous n'aimons pas telle ou telle situation et la colère prend place. Ce qui est intéressant, c'est que les mêmes circonstances ne mettent pas du tout en colère quelqu'un d'autre. Pourquoi, à situation égale, une personne est en colère et l'autre non ? C'est comme deux personnes ivres qui n'ont pas le même ressenti, les mêmes visions. Ceci est vrai pour toutes les émotions perturbatrices.

Si nous prenons la peine de nous observer, de nous analyser, nous allons repérer ce qui nous met en colère et pourquoi. Sur cette base, il nous faut réfléchir à ce qui fait sens pour nous. Ce sens ne va pas nous transformer directement, par contre nous pouvons utiliser la colère lorsqu'elle s'élève. Le rappel du sens, fruit de nos réflexions, fait que la colère ne s'enracine pas dans l'esprit. Nous pouvons décliner cela pour toutes les émotions. Nous pouvons les transformer. Mais dans notre contexte, il ne s'agit pas d'une transformation temporaire, semblable à une thérapie. Si nous prenons conscience en profondeur que les émotions perturbatrices sont la cause de graines néfastes qui, à terme, nuisent à nous-mêmes et aux autres, alors même si les émotions s'élèvent, elles ne restent pas longtemps dans l'esprit car la perception que nous en avons est vraiment différente.

Observer

Bien sûr, nous ne pouvons transformer immédiatement les émotions conceptuelles, nous ne pouvons d'un seul coup les changer. Mais nous pouvons mettre en lien les instructions et conditions abordées aujourd'hui : tout ce qui tourne autour du renoncement aux actions nuisibles par exemple. Nous pouvons questionner la situation : pourquoi est-il préférable de ne pas agir de façon nuisible ? Et tenter d'y répondre en prenant l'enseignement du Bouddha comme référence. Toute action a une conséquence, ainsi en va-t-il pour les actions négatives. Mais quelles conséquences ont les actes nuisibles ? Considérons certains pays d'Afrique (il est préférable de commencer par le monde humain). On peut y trouver tellement de souffrances différentes : la faim, les maladies, les guerres internes etc. Pourquoi ces êtres rencontrent-ils autant de souffrance ? A cause des graines nuisibles qu'ils ont semées dans le passé. Parfois nous avons des difficultés à adhérer à une telle explication, mais si nous prenons la peine d'approfondir notre compréhension du dharma, alors le karma fera sens pour nous. Ici nous prenons les autres comme exemple et comme source de réflexion, mais ensuite il nous faut réfléchir au karma à partir de notre propre expérience. Il se peut que nous ayons rassemblé nous aussi des causes de souffrance ; peut-être pas dans cette vie-ci mais dans les précédentes. Prenant vraiment conscience de cela, nous souhaitons immédiatement changer car nous ne voulons pas vivre les conséquences des actes négatifs accumulés.

Il nous faut réfléchir à nos fonctionnements à la lumière des enseignements : lorsque nous voulons obtenir quelque chose, nous entrons en confrontation avec tous ceux qui nous en empêchent. Dans un premier temps, on se dit que

c'est naturel et qu'on ne peut faire autrement ; mais dans un second temps, nous nous rendons compte que pour arriver à nos fins nous perturbons beaucoup de personnes, avec toutes les conséquences que cela suppose. En fait, obtenir le résultat cherché ne fait plus sens car ce que nous allons récolter à terme et de façon naturelle est bien pire. Il nous faut développer une vision globale, à long terme, prendre conscience de toutes les conditions et circonstances d'une situation. A partir d'une telle vision, nous pouvons clarifier les émotions malgré les lourdes sensations qu'elles génèrent.

Parfois nous sommes traversés par un puissant désir pour réaliser quelque chose ; nous ne pouvons nous en débarrasser immédiatement, ou alors une forte colère peut s'élever. C'est le genre d'état émotionnel très difficile à changer lorsqu'il prend place. En prenant conscience des conditions et des conséquences de cette situation, cela donne de l'inspiration pour changer.

Compassion

Nous pouvons également observer cela chez les autres et cette observation devient alors la base pour développer naturellement une profonde compassion. Les gens autour de nous sont parfois des personnes sensibles qui agissent de façon appropriée ; toutefois, en raison des circonstances, ils sont amenés à agir négativement. Le problème c'est qu'ils ne sont pas conscients des réelles conséquences de ces actes nuisibles. C'est comme quelqu'un qui, étant en mauvaise santé, ne prend pas soin de lui-même. Si nous sommes un spécialiste dans ce domaine, nous pouvons voir que ces petites négligences de soin vont avoir de graves conséquences et peuvent même mener à la mort. De la

même façon, lorsque nous voyons quelqu'un se battre à partir des objectifs qu'il s'est donné et accumuler tellement d'actions nuisibles, nous savons que le fruit sera de multiples et profondes souffrances. Cela nous ramène à ce que dit le dharma : tous les êtres, à cause de l'ignorance, sont investis dans de profonds désirs qui génèrent des actions négatives ; ces actions vont mûrir en d'infinies souffrances. Nous pouvons trouver ce type d'instructions dans différents textes de prière.

Si nous prenons la peine d'observer les situations, de relier les conditions entre elles, il est assez facile de comprendre ce qui se passe, sur le moment. Mais on peut aussi l'oublier l'instant suivant.

Questions / Réponses

Question : Comment mettre cela en pratique dans le monde dans lequel nous vivons ?

Réponse : Je répondrai par un exemple. Nous avons abordé l'enseignement d'aujourd'hui à partir de la notion de « *dikpa* » et de la nécessité de ne pas accomplir ce qui est nuisible. Il me semble que c'est un des fondements de la pratique. La société dans laquelle nous vivons nous amène à vivre toutes sortes de situations. Chaque situation est une opportunité pour observer le fonctionnement de notre esprit : comment ce que nous pensons influence ce que nous faisons ? Quelle direction prenons-nous ? Etc. Il ne s'agit pas de regarder sans cesse mais plutôt d'observer lors de situations spécifiques, quotidiennement. Cela nous permettra de voir si nous agissons de façon nuisible ou non. Si nous repérons une attitude négative, nous pouvons observer les circonstances qui nous y ont amenés, essayer

d'en comprendre les causes et le sens. Après quoi, nous pouvons décider de continuer de la même façon ou tenter de nous transformer. C'est ce que j'ai expliqué aujourd'hui : comment faire avec les situations vécues dans notre quotidien de façon simple mais efficiente. Ensuite, il y a la méditation : nous aborderons cela demain.

Question : Souvent, sur la longueur, j'ai envie d'abandonner la pratique...

Réponse : Non, non. Il ne faut pas arrêter ! Continuons ! Dans un premier temps, il y a toujours une réaction. Si nous en prenons conscience, nous pouvons voir si cela génère des négativités ou pas. Il faut continuer de cette façon. Il n'est pas possible de nous transformer directement et en une seule fois. Mais nous pouvons développer l'habitude du regard intérieur et par là, l'habitude d'une transformation progressive.

Question : Comment comprendre le karma ?

Réponse : Nous pensons qu'un acte va donner tel résultat au travers du processus karmique. Ce processus est réel, il est la combinaison de nombreuses conditions. J'ai donné l'exemple des maladies et des guerres en Afrique. Mais si nous regardons plus en détail, chaque pensée, chaque parole, chaque action a des conséquences. L'ensemble va donner un fruit global. Ici, « ensemble » signifie l'ensemble de nos actes. De plus, les relations avec les autres font évoluer le fruit également. On ne peut donc pas dire qu'une action aura un résultat spécifique mais c'est l'ensemble des conditions karmiques qui donnera un fruit. Ce sujet est particulièrement vaste et profond.

Question : C'est comme si nous étions prisonniers du karma et que nous ne pouvions rien en faire !

Réponse : Non, non, une combinaison karmique peut être transformée également. Ce qui est important ici, c'est de s'inspirer de multiples exemples et d'étudier les enseignements ; c'est ainsi que, progressivement, une compréhension claire peut prendre place en nous.

Question : Comment arriver à une certitude de ce qui est juste ou non ?

Réponse : Plus nous recherchons par nous-mêmes, plus nous pouvons découvrir. Si nous essayons, par exemple, de catégoriser les feuilles dans la forêt, d'abord nous nous demandons comment décrire toutes ces feuilles différentes. Nous pouvons essayer de voir quelles sont les feuilles bénéfiques et celles qui ne le sont pas. Mais cela peut être bénéfique ou non pour tellement de choses différentes et ça devient alors très compliqué. Comment départager les feuilles bénéfiques de celles qui ne le sont pas ? Si nous allons voir où sont ces feuilles et que nous les observons, peu à peu les qualités et les défauts de chaque type de feuilles apparaîtront. Nous pourrions affirmer que cette feuille n'est pas extraordinaire mais que pourtant, en approfondissant, elle a son utilité.

Autrement dit, lorsque nous agissons, cela peut être bon pour soi et mauvais pour les autres ou l'inverse. Et finalement, c'est difficile de voir si c'est bon ou mauvais pour soi et si c'est bon ou mauvais pour les autres. Voyez-vous ?

Par exemple, je voudrais faire quelque chose qui soit vraiment bon pour moi. Relativement, temporairement, c'est bénéfique pour moi. Mais est-ce bénéfique pour les

autres ou pas ? On pourrait le définir une fois pour toutes mais la réalité est plus complexe que cela. Parfois cela apparaît comme étant bénéfique mais en réalité c'est nuisible. Pour appréhender cette complexité, il nous faut regarder plus en détail. Au départ, il y a une définition qui explique simplement si c'est bon pour moi et pour les autres. Sur cette base, il nous faut rechercher et réfléchir, ce qui nous permettra d'en avoir une compréhension plus profonde. De façon générale, nous ne réfléchissons pas en terme de conséquences sur les autres lorsque nous voulons quelque chose. Que ce soit bon ou mauvais pour les autres nous importe peu. Nous sommes juste dans la volonté d'acquiescer ou de réaliser quelque chose sans conscience des conséquences.

Question : Mais, si on regarde en soi, on se rend compte qu'il y a toujours des négativités. Non ?

Réponse : Les pensées négatives peuvent tout le temps s'élever. Si nous ne les suivons pas, elles ne sont pas graves ; elles ne génèrent pas de gros problèmes. De toute façon, il y a une empreinte karmique qui se fait, même minime. Cela se passe sans cesse, donc il est inutile de s'en inquiéter. Ce qu'il nous faut éviter, c'est le processus de la pensée négative qui devient une vision nuisible qui amène un acte ... etc. C'est ce qui se passe habituellement. Si nous prenons conscience de la pensée négative, elle ne nous emporte pas dans l'action. De plus, prendre conscience des pensées nuisibles empêche que nous y donnions suite. Si nous repérons les circonstances qui sont la cause de ces pensées, au moment où elles se rassemblent, nous comprenons ce qui se passe et c'est très aidant.

Fin de la première session

Régularité

Hier après midi, à la fin de l'enseignement, j'ai annoncé que je parlerai de la méditation, mais je l'aborderai plus tard. Présentement, je voudrais développer les instructions d'hier. Il me semble plus important d'expliquer comment ne pas semer de graines nuisibles et comment rassembler les actions bénéfiques. Il nous faut apprendre à le faire de façon régulière et continue. Je dis cela car, en général, ce n'est que lors d'occasions spéciales que l'on accomplit des choses particulières et le reste du temps nous revenons à nos tendances et suivons nos habitudes.

Pour nous entraîner à la régularité, il nous faut écouter, étudier le dharma puis nous efforcer de le mettre en pratique sans nous mettre la pression. Essayons d'intégrer le dharma à notre propre nature de façon à stabiliser en nous les notions apprises.

Cet aspect est essentiel car dans la vie quotidienne, quoi que nous fassions, nous pouvons nous engager dans plus d'actions bénéfiques encore : l'état d'esprit d'abord, puis de petites actions, développer cela au niveau de notre communication. Quoi que nous fassions, le faire sur une base positive est bénéfique. Ce faisant, les actions nuisibles deviennent de plus en plus apparentes. Prendre conscience des négativités en nous est une façon de prendre soin de nous-mêmes.

Somnolence

Pour le moment notre esprit est assez vague : nous suivons nos tendances. Sans que nous nous en rendions compte, nous sommes dans une forme de torpeur, de somnolence. J'utilise le terme « somnolence » en référence à

l'enseignement du Bouddha. Si nous ne prenons pas le dharma comme référence, nous avons l'impression d'avoir des vies créatives, nous accomplissons toute sorte de choses. En réalité nous ne sommes pas conscients des négativités accumulées et nous ne savons pas quoi en faire. C'est en ce sens que, comparé au dharma, nous sommes comme dans une forme d'engourdissement, un manque de clarté.

Le vocabulaire du dharma ne dit pas que nous sommes dans la somnolence, il dit que nous sommes dans l'ignorance. Mais en réalité, nous ne percevons pas le sens réel de ce mot. Cela signifie que l'esprit est toujours occupé à penser. Lorsque nous marchons simplement dans la rue, parfois nous sommes centrés sur un sujet précis mais bien souvent, ce n'est pas le cas et l'esprit erre sans aucun point d'intérêt particulier. Si nous essayons de nous rappeler ce à quoi nous avons pensé, ce que l'on a vu ou entendu, en fait il ne reste rien, sinon un souvenir vague et imprécis. Je donne différents exemples pour nous aider à comprendre. Prenons une journée, du matin au soir, et essayons de nous rappeler ce qui s'est passé. Nous avons accompli beaucoup de choses mais en même temps nous n'avons fait que suivre la succession des situations de manière assez vague et imprécise. Ou bien encore, lorsque nous conduisons, nous ne sommes pas capables de discerner vraiment ce qui s'est passé pendant le trajet.

Ceci est naturel ; nous vivons en tant qu'être humain avec nos fonctionnements habituels et en même temps toutes sortes de turbulences émotionnelles se déploient en nous. Si nous regardons vraiment en nous, nous allons nous rendre compte que l'esprit est sans réel contrôle. Cela signifie que tout peut se passer. C'est comme si nous

conduisons une voiture dans un champ sans véritable maîtrise. C'est ce que tout le monde fait, donc cela paraît normal ! Mais dans ce cas nous sommes soumis à toutes sortes de conditions et de circonstances : nous pouvons nous accrocher à une pierre, tout peut aller sans difficultés ou alors nous pouvons nous embourber. Par contre, si nous roulons dans le même champ mais cette fois en maîtrisant notre véhicule, car nous y sommes entraînés, alors il n'y aura pas de difficulté. A l'opposé, s'il n'y a pas d'entraînement et que nous suivons juste nos ressentis, alors tout peut advenir.

Nos vies sont un peu faites comme cela : nous ne sommes pas capables de discerner ce qui se passe. Beaucoup d'entre nous ne savent pas discriminer. Bien sûr, pour la plupart, nous avons un minimum de discernement mais en réalité nous ne savons pas vraiment comment faire face aux situations. Nous réagissons de façon immédiate face à ce que nous rencontrons et à cause de cela, un jour, nous aurons à traverser toutes sortes de conditions et de circonstances. Alors nous nous plaindrons de problèmes qui nous feront souffrir. Nous ne serons pas heureux, comme à chaque situation rencontrée au fil de l'existence. Au bout du compte, ce qu'il reste, c'est beaucoup de confusion.

Karma

C'est le message que nous pouvons entendre en écoutant l'enseignement du Bouddha. La raison pour laquelle je vous parle de cet aspect-là, c'est que, si nous faisons un effort pour aller dans la direction juste, alors nous aurons un bon résultat. Si nous mettons de l'énergie à accumuler des actes bénéfiques, cela nous met en route vers la bonne destination. La vie devient alors beaucoup plus simple, les

situations s'adoucissent. C'est du karma dont je vous parle, en fait. Nous devons faire face à une multitude de situations. Si nous les analysons dans le détail, nous verrons qu'elles sont liées aux actions passées. Lorsque ces conditions s'élèvent, si nous sommes capables d'y faire face en prenant soin de nous-mêmes, alors la direction que prend notre vie devient pertinente. Ceci est important pour nous-mêmes et en plus, cela nous donne une disponibilité nouvelle pour aider les autres.

Il me semble que pour pratiquer le dharma, il faut bien comprendre comment fonctionne le processus karmique. Comme c'est un processus naturel qui, de toute façon, génère des résultats, si nous ne prenons pas soin, si nous ne sommes pas attentifs, des fruits négatifs vont mûrir naturellement. Si nous prenons soin de ce que nous vivons, alors les résultats bénéfiques se déploieront naturellement. Finalement, ce qu'il convient de faire c'est de s'appliquer à agir de façon bénéfique dans les petites choses du quotidien ; le résultat se manifestera sous forme de conditions de vie bénéfiques. Les résultats seront vastes et la vie en sera d'autant plus juste et simple.

Tongpanyi

Lorsque nous méditons, un des termes utilisés en tibétain est « *tongpanyi la shak pa* ». Ceci pourrait se traduire par « établir notre esprit proche de la réalité ». Il existe de nombreuses réalités différentes dont l'esprit peut être proche. A l'époque du Bouddha, lorsque celui-ci enseignait, il donnait un ensemble d'instructions fondamentales qui permettaient aux pratiquants de rassembler les conditions afin d'aller jusqu'au terme du chemin. Si nous étudions les enseignements et menons nos propres recherches à partir

des instructions reçues, alors nous pouvons progresser sur le chemin, jusqu'à l'Éveil. Cela se faisait au temps du Bouddha et c'est toujours possible aujourd'hui. Bien sûr, c'est parfois difficile de comprendre le sens profond des choses, de creuser pour aller à l'essence du sens. Mais là où nous sommes, si nous pratiquons de façon régulière et continue, nous pouvons comprendre ce que « *tongpanyi* » signifie. Il nous faut d'abord apprendre à méditer, puis à mettre en pratique la méditation, entraîner l'esprit pour progressivement nous établir en la réalité des choses.

Traduction

J'essaie d'expliquer les notions du dharma à partir du tibétain. Nous, les tibétains, avons une façon différente d'aborder les choses, c'est pourquoi il faut prendre le temps d'expliquer le sens des termes. Partons du mot « *tsorwa* » que nous pourrions traduire par « ressenti émotionnel ». Hier nous avons défini ce que « *nyeunmongpa* » signifie : il s'agit des émotions conceptuelles ; à partir de la sensation (*tsorwa*), l'émotion devient plus conceptuelle (*nyeunmongpa*). Dans l'enseignement, elles sont catégorisées en cinq : « *deutchak* » qui est le désir, « *shédang* » qui est l'aversion, « *timouk* » qui est l'ignorance, « *ngagyel* » pour l'orgueil et « *trado* » pour la jalousie.

« *Trado* » que l'on a traduit par jalousie a, en fait, un sens un peu différent en tibétain par rapport aux langues occidentales. Le mot ne recouvre pas exactement la même notion. Il nous faut donc rechercher et creuser au-delà des termes pour comprendre le sens réel de l'enseignement. Il en va de même pour « *ngagyel* », l'orgueil : j'ai pu me rendre compte que le sens spécifique qui est donné à ce terme en occident ne correspond pas complètement à la notion telle

qu'elle est expliquée dans le dharma. C'est pour cela qu'il nous faut individuellement chercher à comprendre ce que dit exactement l'enseignement.

Ignorance

Revenons à ce que nous avons expliqué hier à partir des mots tibétains : les « *nyeunmongpa* » s'élèvent à cause de notre propre ignorance. Pour cette raison, l'esprit est pris par l'illusion et s'engage ou tombe alors dans les négativités. Bien sûr, il y a aussi tout l'aspect bénéfique : les deux sont mélangés. Le propos est de progressivement réduire ce qui est nuisible afin d'avancer dans une direction juste.

Lorsque nous utilisons le mot ignorance, il faut bien comprendre de quoi il s'agit. Dans ce contexte, l'ignorance n'est pas une forme de stupidité ou d'esprit obtus. L'ignorance suppose que nous avons des capacités mentales mais comme nous ne percevons pas le point essentiel, nous n'abordons pas les choses avec justesse. En tibétain cela se dit « *marikpa* » et c'est une notion essentielle dans le dharma. Pour bien comprendre le sens : quelqu'un peut être très intelligent, avoir même du génie mais en même temps être dans l'ignorance. Quelqu'un qui ne sait que peu de choses peut également être dans l'ignorance. C'est pour cela que le sens donné au mot « ignorance » dans le dharma est différent du sens que nous lui donnons en général.

Le Bouddha a expliqué que nous avons un potentiel de sagesse, un potentiel d'intelligence, une intelligence ultime. C'est délicat d'utiliser des termes comme ceux-là. Malgré cette sagesse, à cause des habitudes, nous sommes dans une profonde ignorance. Le terme utilisé est "obscurcissement".

Notre sagesse est obscurcie par notre propre ignorance. A cause de cette ignorance, nos perceptions sont difficiles à discerner, nous ne pouvons faire le tri entre ce qui est juste et ce qui est erroné. Au bout du compte, nous percevons les choses au travers de nos « *nyeunmongpa* ». Si nous prenons le temps de redéfinir ainsi chaque terme, alors nous pouvons avoir une idée du sens qui est enseigné.

Parking

Prenons un exemple concret car les *nyeunmongpa* et l'ignorance peuvent apparaître comme étant assez lourds, mais en réalité, ce n'est pas si lourd que ça. Vous êtes en ville et vous cherchez à vous garer. Vous trouvez un parking mais il y a beaucoup de monde et il est difficile de trouver une place libre. Finalement, vous en repérez une, vous allez pour vous garer et au dernier moment, quelqu'un prend votre place. Vous vous dites que si cette personne était arrivée en premier, cela aurait été naturel mais vous étiez arrivé avant elle, et elle a accéléré pour vous prendre la place. Ce n'est rien de grave mais cela ne nous rend pas vraiment joyeux !

Réfléchissons à partir de cet exemple : si nous ne sommes pas contents c'est parce que quelqu'un a pris notre place de parking. Mais, au-delà des faits, de quoi est composé notre mécontentement ? Nous parlons des *nyeunmongpa* dans ce cas. Est-ce à cause de l'attachement que je ne suis pas content ? Ou alors n'est-ce pas également en raison de l'orgueil ? Parfois, quelqu'un est tellement rapide que nous n'avons même pas le temps de réagir. Essayons de regarder en nous : au départ, il y a l'ignorance. Nous ne percevons pas très clairement les réels enjeux émotionnels, mais au bout du compte nous sommes mécontents et nous ne

savons pas vraiment pourquoi. Bien sûr, quelqu'un a pris notre place de parking sous notre nez, mais nous n'avons pas accès aux réelles raisons de notre mécontentement.

Juste à cause d'une place de parking perdue, nous n'arrivons pas à être satisfait, nous n'arrivons même pas à nous calmer. Lorsque tout à l'heure nous parlions du processus naturel des sensations et des émotions conceptuelles, c'est de cela dont nous parlions. Nous n'arrivons pas à voir pourquoi le ressenti que nous avons juste maintenant est l'insatisfaction. Nous n'avons pas réagi assez rapidement. Nous avons essayé mais l'autre a été plus rapide que nous. En réalité, nous sommes dans une certaine confusion. Ce n'est pas vraiment le bon mot non plus. En fait, nous ne connaissons pas les vraies raisons pour lesquelles nous ne sommes pas contents. Nous n'arrivons pas à voir clairement en nous si c'est à cause de l'attachement ou de l'orgueil ou encore des attentes que nous avons. Il se peut que ce soit un peu la jalousie également. Parfois c'est un mélange de tout cela.

Clarté

Si nous identifions les causes de notre état, nous développons de la clarté. Si nous nous focalisons sur les causes de notre état, nous pouvons les voir plus clairement. La clarté signifie que nous pouvons faire le lien entre les distractions, les ressentis et l'esprit lui-même.

Une nouvelle question se pose alors : comment réagir à partir de mon état de mécontentement en prenant l'enseignement du Bouddha comme référence ? Nous pouvons trouver progressivement la réponse à cette question. Et si nous le faisons, nous pourrions résoudre de

nombreuses complications dans l'esprit. La complexité de l'esprit signifie que nous avons plein de bonnes raisons pour nous mettre en colère, pour être insatisfaits ; nous sommes dans une lutte incessante. Si nous clarifions notre confusion, nos perceptions conceptuelles, nous pourrions résoudre bon nombre de nos difficultés et notre vision se transformera en profondeur.

Imaginons que nous nous soyons fait prendre plusieurs places de parking. Au moment de nous garer, à l'approche d'une voiture nous ne pourrions nous empêcher d'avoir une certaine réaction. C'est une réaction psychologique naturelle née de la perturbation intérieure. A la fin, chaque fois que l'on voit quelqu'un, nous avons l'impression qu'il va nous prendre quelque chose. Les concepts renforcent la sensation. Si nous prenons conscience de notre état d'esprit, si nous regardons nos perceptions, alors nous pouvons être bien plus clairs. Nous réalisons alors combien l'espace est plus vaste dans la rencontre avec les autres.

Ouverture

Comprenant mieux ce qui se passe en nous, nous percevons mieux ce qui se passe chez les autres. Lorsque nous sommes en lien avec eux, nous les comprenons mieux. Par exemple, si nous sommes familiers des douleurs à l'estomac, nous ressentons directement ce que quelqu'un veut dire quand il dit qu'il a mal à l'estomac également. Si c'est une douleur dont on n'a pas vraiment l'expérience, nous aurons des difficultés à comprendre ce que l'autre ressent. De la même façon, si nous nous entraînons à prendre conscience de nos fonctionnements émotionnels, alors nous serons capables de comprendre pourquoi les autres réagissent de telle ou telle façon.

C'est pourquoi le Bouddha a mis en évidence l'idée de l'ignorance et de l'illusion : à cause de l'ignorance nous expérimentons une profonde illusion qui nous amène à agir de façon nuisible. Il est important de retenir ce type de raisonnement. En y réfléchissant à partir de notre situation, une conscience plus profonde de nos fonctionnements permet de résoudre bon nombre de nos problèmes. Nous allons nous rendre compte que ce n'est la faute de personne sinon la nôtre. C'est parce que nous n'arrivons pas à comprendre les symptômes de l'esprit et les réelles conditions de son fonctionnement que nous rencontrons les difficultés.

Vigilance

Ceci nous ramène à « *tongpanyi la chakpa* » : si nous nous entraînons, l'esprit est capable de s'établir en « *tongpanyi* ». Pour le moment, notre esprit est tellement pris par ses tendances et ses habitudes que nous devons étudier avec précision une autre manière de réagir, de fonctionner. C'est un processus de clarification et de détente qui est assez difficile.

« *Tongpanyi la chakpa* » signifie établir l'esprit dans la conscience, la présence. Nous développons une vigilance qui nous permet de rester avec précision dans la réalité, la vérité des choses. Cela signifie qu'il nous faut regarder nos émotions et les mouvements conceptuels de façon très directe et naturelle, sans discrimination, sans se demander si ce que nous pensons est juste ou non, sans se demander ce qu'il faut en penser. Lorsque les concepts s'élèvent, les regarder avec précision et chercher l'esprit dans ce mouvement nous permet de rencontrer un aspect de la réalité. Si nous ne le faisons qu'une fois, nous n'aurons pas

de résultat. Par contre, si nous pratiquons ainsi de façon régulière, alors nous pourrions résoudre beaucoup de confusion. Et dans le même temps nous pourrions contrecarrer les nombreuses graines nuisibles plantées.

Parfois nous percevons quelque chose qui ne nous plaît pas, nous ne sommes pas contents et finalement nous agissons négativement. Ce sont les perturbations qui nous rendent nuisibles, non pas sur des choses importantes mais au travers de petites actions. Ces actions mises bout à bout ont des conséquences. Si nous ne nettoions pas un lieu durant quelques semaines, ce n'est pas pour autant qu'il apparaîtra sale. C'est après quelques mois qu'il sera vraiment crasseux. De la même façon, les négativités dont nous parlons ici, ces graines accumulées, si nous les entretenons, elles s'enracinent profondément. Si nous réduisons ces négativités, nous prenons alors conscience des causes de ces actions et de ces pensées nuisibles. De ce fait, les aspects bénéfiques se développent naturellement. Parce qu'il y a moins de concepts négatifs, nous sommes naturellement plus présents.

Travailler avec les émotions

Lorsque nous nous entraînons à établir l'esprit dans la réalité, nous rencontrons les « *nyeunmongpa* » dont nous avons parlé précédemment. Lorsque nous en prenons conscience, sommes-nous capables de les enrayer ou de diminuer ces perturbations émotionnelles ? Ce n'est pas possible car les émotions font partie de notre fonctionnement naturel. Même si nous essayons de les éliminer, cela ne marche pas.

Par contre, nous pouvons essayer de voir les effets de ces

émotions sur nous lorsque nous les suivons. Quels effets ont les *nyeunmongpa* sur nos perceptions ? Comment nous font-elles réagir ? Parfois de façon neutre, parfois assez négativement, ou alors elles nous mènent vers une attitude positive. Dans tous les cas, nous adhérons à l'émotion, ce qui provoque un manque de clarté.

Nous pouvons nous entraîner à développer la clarté. Par exemple, si nous avons un fort orgueil, nous ne pouvons nous en débarrasser facilement. Mais, lorsque telle ou telle circonstance vient nous perturber à cause de cet orgueil, il nous faut alors regarder les effets de cette perturbation sur notre esprit, comment nous sommes amenés à agir négativement. En réalité, nous ne souhaitons pas être nuisibles. Il nous faut donc nous entraîner à ce type de clarification, développer l'habileté à percevoir les émotions nuisibles, leurs causes et leurs conséquences. Ce faisant, nous ne sommes plus emportés ou enivrés par elles. On dit enivrés car parfois, nous sommes tellement emportés par l'émotion que nous prenons pour réel ce qu'elle nous fait percevoir. Grâce à la vigilance, nous pouvons développer le discernement. Lorsqu'une attitude négative s'élève en nous, il y a d'un côté les circonstances et de l'autre notre réaction émotionnelle. Ces émotions conceptuelles nous donnent un ressenti négatif de la situation. Prenant conscience de ces ressentis, les observant, nous pouvons les clarifier c'est-à-dire ne pas nous laisser emporter par ces différents sentiments qui nous traversent. De ce fait, ils ne nous feront pas agir négativement.

Le processus d'observation est celui-là. Pour pouvoir le mettre en œuvre, nous devons développer notre potentiel, notre capacité à le faire. C'est le rôle de la méditation. L'entraînement à la méditation nous donne un regard vif et

précis et nous permet de discerner toutes ces réalités que nous vivons.

Transformation naturelle

Cette approche progressive est importante, car lorsque nous écoutons ou lisons les enseignements du Bouddha, puis lorsque nous y réfléchissons, nous avons l'impression d'un travail insurmontable. Il y a tellement de choses qu'il faut éviter puis dissiper, ensuite il y a tout ce qui est à cultiver, à développer !

Mais à bien y regarder, nous ne pouvons pas nous débarrasser de toutes les « *nyeunmongpa* » dont nous avons parlé. Nous ne pouvons pas contourner les attachements. Nous ne pouvons pas trancher la colère. En y réfléchissant bien, nous avons l'impression que nous n'y pouvons rien, que nous ne pouvons rien faire de ces émotions. Et de ce fait, nous revenons à notre état ordinaire, c'est à dire au processus des conditions *samsariques*.

Cette façon de voir n'est pas correcte. Il nous faut développer une autre compréhension de notre situation. L'idée est celle-ci : lorsque la colère s'élève, il s'agit de s'entraîner à ne pas tomber dans les négativités. Sur cette base, nous allons progressivement faire des efforts pour aller dans cette direction. Ces efforts génèrent une habitude et l'habitude provoque du changement. Notre état d'esprit, notre caractère change grâce à la conscience des conséquences nuisibles de la colère.

Lorsque l'on dit « faire un effort » cela ne signifie pas que nous ayons à nous forcer ou nous bloquer. Ce dont nous parlons, c'est amener l'esprit à s'établir dans la réalité. Il ne s'agit pas de figer l'esprit, car un tel blocage montre que

nous ne savons pas comment aborder et maîtriser l'esprit. La transformation dont nous parlons est naturelle. C'est en étant conscient que la colère ne sert à rien que nous pourrions la transformer.

Il ne s'agit pas de miracle ; cela n'a même rien d'exceptionnel. C'est une réalité à la portée de chacun. L'essentiel est de comprendre la fonction et le sens de ce processus. Sans clarté, n'importe quoi peut prendre place. Sans une vision claire, même si nous voulons nous transformer, nous n'y arrivons pas. Prenons un exemple : quelqu'un vous propose de devenir végétarien. Sans avoir de très bonnes raisons de le faire, nous ne pourrions le devenir, même si nous le voulions. Par contre, une fois que nous avons intégré les arguments, alors nous pouvons facilement le devenir. Il en va de même pour les émotions : nous savons que les émotions génèrent naturellement de petites actions nuisibles ; si nous n'avons pas de bonnes raisons de ne pas agir négativement, nous n'allons pas essayer de clarifier ces émotions. Si nous prenons conscience que les conséquences des émotions sont réellement nuisibles pour nous-mêmes, alors nous souhaitons les repérer, les reconnaître et clarifier notre compréhension. Si nous nous entraînons ainsi à ne pas tomber dans les actions nuisibles, la persévérance génère des habitudes nouvelles et il devient de plus en plus facile de reconnaître les émotions.

Bodhisattva

C'est ce qu'explique Gampopa dans le « Précieux Ornement de la Libération » ; il décrit le chemin progressif du bodhisattva. Personne ne peut se transformer d'un seul coup, passer du blanc au noir sans transition ! C'est

pourquoi le bodhisattva commence par développer la compassion et, au moyen du discernement, de la sagesse, il développe progressivement les capacités du bodhisattva. Dans ce processus de développement, les obscurcissements des *nyeunmongpa* sont de moins en moins puissants. Au début nous percevons les émotions les plus grossières, jusqu'à être conscients des mouvements les plus subtils. Finalement, les émotions n'ont plus de raison de s'élever. J'essaie de vous montrer comment on obtient les fruits de l'entraînement du bodhisattva et de la pratique de la méditation. Parfois nous percevons de bonnes raisons d'avancer, mais nous avons le sentiment de ne pas en être capable. Mais si nous nous inspirons des méthodes basées sur le chemin des bodhisattvas et de la pratique de la méditation, alors nous pouvons progresser. Ce n'est pas évident à faire mais cela reste tout à fait possible. A partir de notre situation personnelle, si nous mettons la pratique en œuvre, il est certain que nous progresserons vers des résultats bénéfiques. Il est important de considérer les progrès que nous faisons car cela donne du courage et renforce notre confiance en nous.

Fin de la deuxième session

Méditations

Cet après-midi, nous allons approfondir la méditation. De façon générale, nous pouvons pratiquer différentes formes de méditation. En ce qui nous concerne, nous pratiquons *zhiné*, la pacification de l'esprit. Par *zhiné* nous développons notre potentiel, nous sommes plus conscients et nous percevons plus profondément en nous. Cela nous mène à *lhaktong* qui signifie être capable de percevoir plus que d'ordinaire. Lorsque l'on dit « percevoir plus », cela ne

signifie pas que nous avons des visions ou quelque chose comme ça. Cela veut dire que nous intégrons le sens de l'enseignement et que par là nous pouvons appliquer différentes méthodes et les combiner. Voyez-vous ? Il s'agit de faire décroître les conditions du samsara. Aussi, lorsque les conceptions *samsariques* se dissolvent petit à petit, nous sommes capables de rester établis et présents à la connaissance interne (*shérap*). Habituellement, ce terme est traduit par « sagesse ». On lui donne d'ailleurs différents noms mais cela pointe le même processus c'est à dire le développement de la sagesse. Une autre façon de l'aborder est de pratiquer *zhiné* en lien avec les manifestations des bodhisattvas. Nous mettons en œuvre le processus qui permet à notre esprit de se relier à Tchenrézi par exemple. C'est de cette façon que nous recevons la capacité à rester établi en notre propre sagesse. Il existe donc différentes pratiques, différentes méthodes dont le but essentiel est de nous permettre de comprendre les causes et conditions qui nous maintiennent dans le samsara.

Critères

Nous ne parlons pas encore de réaliser l'état de bouddha ! Il s'agit de persévérer dans la pratique selon les conditions qui sont les nôtres. C'est cela qui nous amène à éprouver un bon résultat. C'est un fruit individuel, qui devient la base pour progresser plus encore. C'est un développement de l'esprit qui se libère progressivement des conditions perturbantes. J'essaie d'expliquer le processus avec plus de détails. Il nous faut tous définir notre but, notre objectif dans la pratique. Mais il y a tellement d'instructions différentes que nous risquons de nous perdre dans toutes sortes d'idées fantaisistes. Le but essentiel pour nous, dans notre condition humaine, c'est de concrètement tout mettre

en œuvre pour ne plus retomber dans le samsara. Ce n'est que sur cette base que nous pouvons atteindre des niveaux de réalisation plus élevés.

Voici un exemple : au Tibet nous parlions de « lamas très importants ». Mais il y en avait qui étaient plus importants que d'autres, il y avait différents niveaux de réalisation. La question était : « Comment identifier les différents niveaux de réalisation ? » Bien sûr, au Tibet, certains lamas étaient également investis dans la politique. C'est lié à l'histoire du pays. Ce n'est pas de cela dont nous parlons. Comment identifier l'importance de tel ou tel lama ? Comment devenaient-ils importants ? Ce n'était pas leur titre ou le fait qu'ils soient réincarnés qui décidait de leur importance.

Les critères étaient les suivants : à propos de la méditation, il s'agissait de quelqu'un qui pratiquait de façon juste en mettant en œuvre les différentes méthodes à sa portée ; dans notre tradition, il pratiquait la méditation en intégrant progressivement les différentes instructions, sur base de quoi, il approfondissait encore (dans la pratique méditative, il est toujours possible d'approfondir, comme je l'ai dit tout à l'heure). Un autre aspect était la façon de se relier aux bodhisattvas dans la méditation. La raison pour laquelle un lama était dit important, c'est qu'au départ il était une personne ordinaire ; il avait compris que le samsara est en réalité fait d'innombrables souffrances (si nous y réfléchissons, nous pouvons le percevoir. Juste le fait de l'affirmer ne permet pas de comprendre). Cette personne avait conscience d'être un humain dont les conditions à venir étaient imprévisibles. Cela signifie que tant que nous jouissons d'une condition humaine nous pouvons utiliser les circonstances à notre portée mais nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve car cela dépend de la direction

donnée au karma accumulé. Par ailleurs, il y a les autres, l'entourage. Il s'agit de rassembler les circonstances pour rester libre et ne pas dépendre des conditions et de l'environnement. (Il nous faut aller dans le détail par la réflexion pour bien comprendre ce que cela signifie vraiment). S'étant libéré des dépendances, il s'engageait dans la pratique du dharma. C'est la pratique du dharma qui peut vraiment nous libérer. Ceci est un exemple sur la façon dont les pratiquants parcouraient le chemin au Tibet. Sur cette base, voyons ce qu'il en est pour nous. Nous pouvons y réfléchir, pour voir si cela fait sens pour nous ou non.

Renoncement

Une fois que nous avons ces critères à l'esprit, il nous faut repérer le problème le plus délicat pour nous. Sachant que le samsara n'est qu'innombrables souffrances, voyons comment notre esprit (le corps aussi, mais c'est l'esprit qui dirige !) est emporté dans une direction *samsarique*. Nous avons de fortes tendances qui nous relient au samsara. A bien y réfléchir, est-ce que cela fait sens pour nous ? C'est le point crucial, c'est cela qui nous emmène dans les directions noires (j'utilise ce mot dans le sens de l'esprit et non de la couleur perçue par les yeux...). En fait, nous ne sommes pas capables de nous contrôler, nous sommes pris par les tendances à saisir et à solidifier les choses. C'est cela qui nous pousse et nous enfonce dans le samsara. Donc, ce qu'il nous faut rechercher, c'est de ne pas être pris par ce type de tendances dans lesquelles l'esprit est prisonnier.

Si nous réfléchissons comme nous y invite l'enseignement du Bouddha, nous verrons que le point principal est que l'esprit est emprisonné dans de multiples fonctionnements. C'est pourquoi le dharma présente l'attachement comme

étant le point d'achoppement le plus délicat. Même si nous souhaitons nous détacher, nous nous attacherons au détachement. C'est sans fin. Ce n'est pas le sujet du jour mais il me semble important d'insister sur cet aspect. Nous saisissons quelque chose, puis nous y restons collés et ensuite cela se décline en actions karmiques. Finalement cela prend la forme de différentes existences dans lesquelles se manifestent toutes sortes de circonstances. Avant que le karma ne prenne place, c'est d'abord dans l'esprit qu'il y a toutes sortes d'attentes et de saisies. C'est la véritable cause des conditions et circonstances que nous rencontrons et qui au bout du compte, renforcent nos tendances passées.

Vajrayana

Nous sommes donc face à une difficulté importante. Afin de nous détacher, il existe une autre méthode à laquelle nous devons nous appliquer. Cela peut ressembler à de la manipulation psychologique, mais ce n'est pas le cas. C'est une méthode qui mène vers plus de liberté. Il s'agit de déployer une autre réalité, progressivement, comme lorsque nous étions petits, et que nous avons grandi petit à petit. Il s'agit de développer l'esprit dans une autre direction que d'habitude. Je parle de la pratique de Tchenrézi par exemple.

Bien sûr il faut étudier les différents aspects de cette pratique, son sens, la manière de faire etc. Ce que je souhaite pointer c'est que dans une pratique comme celle de Tchenrézi, l'aspect principal est le fait de visualiser. Il ne s'agit pas seulement de visualiser Tchenrézi en face de soi mais de se visualiser soi-même comme étant la divinité, de se combiner avec la visualisation. C'est comme une manipulation de nous-mêmes ; c'est ainsi que nous prenons

conscience de la transformation. Pour le moment nous sommes fortement identifiés à nous-mêmes, à notre nom et à notre aspect physique. Nous sommes complètement pris par ce type d'identification. De ce fait, nous développons un puissant attachement à nous-mêmes. La pratique de la visualisation permet une transformation intérieure dans le sens où nous allons percevoir que nous ne sommes pas réellement existants. Nous naissons, nous mourrons et puis c'est terminé ! L'esprit continue mais le support physique d'identification se dissipe. Comme nos grands-parents et nos parents qui sont décédés. Leur aspect physique a disparu. Il ne reste que le souvenir de leur nom... Rien d'autre.

CLARIFIER L'ESPRIT

Lama Jigmé Rinpoché

« Ne pas accomplir ce qui est nuisible ». C'est comme un souhait, un engagement dans lequel nous nous investissons complètement. Ensuite, chacun ajuste selon ce qu'il est. Il ne s'agit pas d'être strict dans l'application d'une telle injonction ; ce qui ne signifie pas non plus de ne pas l'appliquer du tout. Il faut l'adapter à notre propre situation. Si nous prenons comme référence cette idée de « ne pas accomplir ce qui est nuisible », alors nous allons prendre conscience de toutes les causes négatives qui se développent. Et si, sur cette base, nous recherchons plus en profondeur, cela nous amènera progressivement à une compréhension beaucoup plus claire du processus du karma (...)



4 avenue de la République 33200 BORDEAUX
Tél : 0954 555 889
www.dhagpo-bordeaux.org

Photo de couverture : Lama Jigmé Rinpoché ©DR-Nam

