

Apprivoiser le cheval, chevaucher l'esprit

Par Chögyam Trungpa

L'apprentissage, du point de vue du non ego, se fonde sur l'ouverture du cœur et la découverte d'un sens naturel de la discipline. Ici discipline signifie se mettre en accord avec sa pureté inhérente. Il n'est pas nécessaire de faire appel à quelque chose d'extérieur à soi-même ni d'imiter quiconque. Nous sommes naturellement purs et intelligents. Même si nous avons déjà une certaine idée ou expérience de cela, nous devons aussi nous ouvrir davantage.

Quand on commence à s'ouvrir, on n'a plus besoin de se forcer pour apprendre. Ça devient comme boire de l'eau fraîche quand on a soif. C'est rafraîchissant et naturel. Plus on apprend, plus on apprécie l'apprentissage. C'est très différent de l'approche d'une académie militaire ou d'un apprentissage fondé sur une forme quelconque de contrainte.

Notre chemin est tantôt escarpé tantôt facile ; la vie est néanmoins un voyage perpétuel. Quoi que l'on fasse – que ce soit dormir, manger, s'habiller, étudier, méditer, aller en cours – tout cela doit être considéré comme un voyage, un chemin. Cette voie consiste à s'ouvrir au chemin, à s'ouvrir aux pas que l'on va faire. L'énergie qui nous permet d'avancer dans cette voie s'appelle la discipline. Dans cette discipline, on se forme sans ego et c'est ce qu'on appelle aussi l'entraînement de l'esprit.

On peut comparer cette formation à l'apprivoisement d'un cheval sauvage, un cheval que personne n'a jamais touché. On essaie d'abord de lui mettre une selle sur le dos. Le cheval regimbe, mord, lance des ruades ; on essaie encore et encore. Finalement on y arrive. On se débrouille ensuite pour mettre les rênes sur sa tête et le mors dans sa bouche. On a peut-être du mal à lui faire ouvrir la bouche, mais finalement le mors se met en place.

C'est une belle réussite. On se sent bien ; on a l'impression d'avoir accompli quelque chose. Néanmoins il reste à monter le cheval. Et voilà un autre processus, un autre combat. Il est très possible que le cheval nous désarçonne. Si on arrive à tenir les rênes, ça pourrait bien aider à contrôler le cheval, mais ce n'est pas très sûr. Cela pourrait permettre de le contrôler à quarante pourcent. Mais ce qui est du reste, on tente sa chance.

Notre état d'esprit est comme un cheval sauvage. Il contient des souvenirs du passé, des rêves d'un futur et l'inconstance du présent. Cette situation nous semble problématique et c'est pour cela que nous pratiquons ce qu'on appelle la méditation.

Le mot *méditation* a des sens divers, et diverses traditions y font référence. Selon le dictionnaire Oxford, cela signifie que l'on médite *sur* quelque chose. Par exemple, quand on est amoureux, on médite *sur* son ou sa bien-aimée. Il ou elle est d'une telle beauté, est extraordinaire en amour, bouge superbement, embrasse merveilleusement, et très probablement sent si bon ! Méditer sur ce genre de perceptions signifie simplement qu'on s'appesantit sur quelque chose, que quelque chose occupe notre pensée.

Fondamentalement, la méditation bouddhiste n'implique pas qu'on médite sur quoi que ce soit. On stimule simplement sa vigilance et on maintient une excellente posture. On relève la tête et les épaules et on s'assied jambes croisées. Puis on prend très simplement conscience du corps, de la parole et de l'esprit, et on concentre son attention d'une certaine façon, le plus souvent à l'aide de la respiration. On expire et on inspire, et on fait simplement l'expérience de cette respiration très

naturellement. La respiration n'est pas considérée comme sacrée ou maléfique ; ce n'est que la respiration.

Lorsque des pensées surgissent, on se contente de les voir et on remarque : « pensée ». Il ne s'agit pas de « bonne pensée » ou « mauvaise pensée ». Que ce soit une pensée sage ou mauvaise, on se contente de l'apercevoir en disant « pensée ». Et on revient à la respiration. Ce faisant, on cultive la notion de mettre la selle sur le cheval. L'entraînement de notre esprit a commencé. L'esprit devient moins fou, moins léthargique et plus malléable à ce stade.

Cette pratique particulière de médiation s'appelle *shamatha*, ce qui signifie littéralement « demeurer en paix ». Le mot paix ne signifie pas ici un état euphorique ou extatique, mais simplement le résultat élémentaire et très terre-à-terre de l'action de couper court aux tracas et à l'agitation. On ne s'efforce pas d'atteindre un but quelconque ni aucun état particulier, que ce soit au sens religieux ou séculier.

En pratiquant de cette façon, on découvre que les pensées qui perpétuent les névroses fondent ou s'évaporent. D'ordinaire on ne fait pas attention à ses pensées. On les cultive sans s'en rendre compte en agissant conformément à leurs exigences. Mais lorsqu'on s'assied tranquillement et qu'on les regarde sans but et sans jugement – on se contente de les observer – elles se dissolvent d'elles-mêmes.

Dans la méditation *shamatha*, le champ de notre attention s'étend naturellement et notre ouverture d'esprit se développe. On devient plus stable et aussi plus enjoué – libéré de l'agitation. C'est pour cela qu'on l'appelle *shamatha*, demeurer en paix.

Voilà donc la première étape de l'apprentissage : on apprend comment apprendre. C'est le premier pas. On tranche d'abord la notion fondamentale de l'ego, de l'attachement à la névrose. Au-delà se trouve ce qu'on appelle la pratique de *vipashyana*, ce qui signifie littéralement « intuition ». Ici l'intuition consiste à voir les choses comme elles sont – sans y ajouter passion ni agression. On commence maintenant à sortir du domaine propre de la méditation pour examiner notre manière d'être en relation avec notre monde.

Le monde dans lequel nous vivons est merveilleux. On peut vraiment en faire en quelque chose. On y voit des voitures circuler dans les rues, des bâtiments qui se dressent, des arbres qui poussent, des fleurs qui s'épanouissent, la pluie et la neige qui tombent, l'eau qui coule, le vent qui nettoie l'atmosphère... qu'il y ait de la pollution ou pas. Le monde dans lequel nous vivons est très bien, à tout le moins. Il n'y a vraiment pas matière à se plaindre.

Nous devons commencer à apprendre comment apprécier ce monde, cette planète sur laquelle nous vivons. Nous devons comprendre qu'il n'y a ni passion ni agression ni ignorance dans ce que nous voyons. Nous commençons par faire attention à nos pas en marchant, puis nous commençons à ressentir le caractère sacré de l'acte de nous coiffer et de nous habiller.

Qu'il s'agisse de faire les courses, répondre au téléphone, taper à la machine, travailler dans une usine, étudier à l'école, s'occuper des parents ou des enfants, aller à un enterrement, entrer à la maternité de l'hôpital... tout ce que l'on fait est sacré. Pour développer cette attitude, on voit les choses comme elles sont, on fait attention à l'énergie de la situation et on n'espère pas de distraction supplémentaire de la part du monde. Il s'agit simplement d'être, d'être naturel, et d'être toujours conscient de tout ce qui peut arriver dans notre vie quotidienne.

Ceci se développe naturellement à partir de la méditation shamatha. La méditation assise, c'est comme prendre une douche. Vipashyana ou la pratique de la vigilance, c'est comme s'essuyer avec une serviette avant de s'habiller.

Il y a donc deux aspects dans notre voyage, dans notre processus d'apprentissage : l'apprentissage par la méditation assise et l'apprentissage par les expériences de la vie. Et il n'y a aucune difficulté à unir les deux. C'est comme lorsqu'on a une paire d'yeux et qu'on met des lunettes. C'est la même chose.

Taming the Horse, Riding the Mind,
Extrait de: *The Collected Works of Chögyam Trungpa*
Volume 2, Selected Writings, pp. 454 – 457

From *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, Volume 2, by Chögyam Trungpa, edited by Carolyn Rose Gimian,
©2003 by Diana J. Mukpo. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boston, MA.
www.shambhala.com.

© Les Traductions Mañjushrī, France, août 2006.