

Le courage de faire le saut

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

Le courage est un point fort des enseignements Shambhala. Sur la voie sacrée du guerrier, c'est une des qualités inconditionnelles qui découle d'une vie de vertu et de vaillance. Il est défini comme « l'acte qui consiste à se manifester aussi bien sur le plan personnel que social ».

Pour dire les choses très simplement, l'âge sombre actuel s'est produit du fait que nous ne sommes pas correctement présents dans l'instant. Malheureusement, nous avons échoué dans un état d'esprit distrait et inattentif. Par la méditation, nous inversons ce processus. Shambhala associe l'intuition méditative à l'application sociale. Mon père, Chögyam Trungpa Rinpoché, fondateur de notre lignée, l'a expliqué en ces termes : « Vous pouvez avoir constamment la conscience en éveil grâce à l'expérience de shamatha-vipashyana. Mais en plus de cela, vous devez aussi vous montrer à la hauteur dans votre vie quotidienne. »

La première forme de courage consiste à être libre de duperie. Lorsque nous nous comportons avec duperie, nous dissimulons intentionnellement un peu de non vertu. Il est difficile d'être franc et direct, ouvert et authentique. Nous faisons des choses machinalement ou en faisant juste semblant, au point de nous leurrer nous-mêmes. Peut-être endossons-nous les habits d'un mode de vie spirituelle, mémorisant le vocabulaire et nourrissant des pensées spirituelles. Peut-être rencontrons-nous des gens courageux sur le chemin. Mais nous n'avons pas eu le courage de nous manifester de façon authentique dans notre vie quotidienne.

Lorsque nous sommes libres de duperie, nous sommes capables d'être totalement présents. Parce que nous ne regardons pas en arrière, nous avons la sensation d'être prêts, sur-le-champ. Ainsi, la seconde forme de courage est la soudaineté, la capacité de bondir instantanément. La soudaineté indique que le courage n'est pas un mouvement de balancier lent et imperceptible, qui nous ferait glisser on ne sait trop comment de la duperie au courage. Au contraire, la soudaineté est une expérience de véritable courage : brusque, immédiate et perceptible.

La soudaineté réveille en sursaut notre esprit qui sommeillait dans la discursivité et les habitudes. Nous retrouver face-à-face avec notre duperie représente un moment de défi vis-à-vis de nous-mêmes. Pour pratiquer à être véritablement présent, on ne peut pas vaciller dans un moment d'immédiateté. Si nous voulons dépasser notre parodie d'éveil, nous devons faire le saut.

Que l'on retourne subitement à la respiration pendant la méditation, que l'on dépasse soudainement notre mesquinerie au travail, ou que l'on manifeste de la bravoure au moment de la mort, atteindre ce niveau de courage est un catalyseur de changement. D'endormi en éveillé, l'avantage a changé de camp. En termes Shambhala, nous passons du soleil couchant au Soleil du Grand Est.

Sauter paraît abrupt en contraste avec un engagement hésitant. Aux yeux d'un novice, les gestes d'un pratiquant d'arts martiaux peuvent également paraître abrupts. Mais la capacité des guerriers des arts martiaux à se mouvoir de façon soudaine résulte d'un entraînement de plusieurs années qui consiste à étudier leur propre esprit et leur corps, ainsi que d'une bonne connaissance de l'environnement. On en voit une belle démonstration dans *L'Art de la Guerre*, où Sun Tzu décrit une attaque soudaine comme le résultat d'une armée bien entraînée. La capacité des guerriers de bondir dans une situation vient du fait de ne pas vivre dans la duperie du passé ou du futur. Ils sont immédiatement dans le présent. Puisqu'ils sont à l'aise dans le présent et que leur

vertu est sans cesse renouvelée, rien n'est laissé à découvert ; il n'y a donc rien à craindre. Le fait de se connaître et de comprendre la situation leur permet de sauter.

Dans notre cas, le manque de soudaineté indique notre ambivalence vis-à-vis de nous-mêmes et de notre environnement. Nous agissons avec prudence et un esprit trop analytique. On voudrait vivre sa vie avec trente secondes de retard. Plutôt que de s'attaquer à la racine de la duperie, on préférerait ne pas vivre pleinement. En hésitant, nous essayons de recouvrir nos recoins exposés. Nous ne pouvons pas réellement être braves. Par notre incapacité à répondre présent à l'appel au moment de vérité, nous bafouons nos propres principes soi-disant spirituels.

C'est si facile de nous empêtrer dans ce piège de la parodie, où nous lisons sans faire, écrivons sans vivre, parlons sans invoquer ou méditons sans réaliser. Persister dans ce piège est dangereux pour le guerrier, car cela crée une coque de détachement. Parce que cette coque est invisible, nous sommes incapables de nous apercevoir de notre propre duperie.

Quant à la raison qui nous rend souvent incapables de sauter, c'est notre attachement à nos habitudes et en même temps la peur de l'absence d'ego. L'habitude est synonyme de l'ego. Nous voulons rester imperméables à tout. Nous percevons les situations immédiates ou inconfortables comme une menace ; elles représentent une menace pour nos habitudes. Nous avons peur de faire ce saut. L'absence d'ego représente la liberté et l'espace. Sauter dans cet espace, c'est le principe Shambhala d'une spiritualité authentique qui imprègne notre vie tout entière.

La soudaineté est l'instant où nous démontrons le fond de notre caractère, ainsi que l'étendue de notre entraînement. C'est la preuve que nous avons clairement établi les raisons qui guident notre vie et notre façon de nous comporter selon les principes de l'éveil. Nous avons travaillé sur nos schémas habituels et notre paresse. Avec soudaineté – ce moment à partir duquel nous ne prêtons plus allégeance à nos schémas habituels mais à l'esprit éveillé – nous allons de l'avant. Nous nous débarrassons de notre lâcheté, passant de l'indécision et la peur à l'authenticité et la lucidité. S'il subsiste quelques traces de duperie, elles sont vite démasquées. Nous laissons le pays des faux-semblants pour entrer dans ce moment où nous incarnons réellement les principes du guerrier.

En cet âge sombre, ce que nous pensons être bon pour nous est en réalité mauvais pour nous et ce que nous pensons être mauvais pour nous est en fait bon pour nous. Comme on dit au golf : « Si ça a l'air d'aller de travers, c'est que c'est probablement juste ». On ne sait pas ce qui est bon pour nous, et de cette confusion, on perpétue le samsara, le soleil couchant. En fait, un accès soudain de bravoure est la seule façon de casser la polarité magnétique confuse entre le bon et le mauvais. Lorsqu'on détache deux aimants, si l'on procède lentement on peut sentir l'intensité qui retient l'aimant, mais si on s'y prend brusquement on rompt l'attraction karmique. Le fait de bondir nous offre de la perspective. A cet instant-là, on voit ce que l'on doit éviter. Lorsqu'on saute, on peut rencontrer une certaine turbulence, qui est simplement le dernier souffle de l'ego qui essaie encore de rejeter ce qui est bon pour nous.

Notre démesure dans ce saut ne provient pas d'un sentiment d'insécurité, de l'agitation ou de la folie. Ce genre de saut est une forme de confiance, une synergie de la sagesse et du courage. Il revêt une qualité de calcul et de culot ; c'est de l'audace éveillée. Le mot tibétain est *photsö* « évaluation juste ». Grâce à une évaluation éveillée, nous avons calculé comment aller au-delà de l'attraction magnétique du soleil couchant. Au fond de nous-mêmes, nous savons que nous pouvons le faire et que nous devons le faire.

Bref, cet instant où l'on saute signifie qu'on n'abandonne pas sa vie. Constamment nous devons nous engager. La capacité d'agir de façon soudaine démontre que nous sommes conscients de ce que nous sommes véritablement. Nous n'avons pas peur d'aller en première

ligne. Puisque nous ne sommes pas lâches, nous ne sommes pas intimidés par des événements imprévus. Faire confiance à notre entraînement et notre motivation pour la vertu nous procurent un tremplin constant duquel sauter. Nous ne nous camouflons plus intellectuellement dans une panoplie spirituelle. Il n'y a rien à cacher.

Dans la discipline méditative, ce principe de soudaineté représente la notion d'aller directement à la nature de son propre esprit. Si l'on ne s'élève pas instantanément, on s'égarera inévitablement dans notre cheminement de l'esprit conceptuel de lâcheté jusqu'à l'esprit de sagesse de la bravoure. Nous faisons ce saut, parce que l'esprit de sagesse est inhérent et intrinsèque. Dans Shambhala, il est appelé « bonté fondamentale ».

A tout moment de notre journée, nous pouvons faire ce saut dans la soudaineté, qui est le deuxième type de courage. Plus nous pratiquons le bond au-delà de la peur, plus il sera naturel et relaxant pour nous de nous sentir présents. Nous découvrirons que les occasions de faire preuve de courage se produisent continuellement. Par le pouvoir de l'instant immédiat, le monde nous appelle constamment à être braves.

© Mipham J. Mukpo, 2011

www.sakyong.com

Les Traductions Manjushri, France, mai 2012

www.manjushri.shambhala.fr