

L'esprit du dragon et le pouvoir du non-soi

Par le Sakyong Mipham

Le Sakyong, Jamgön Mipham Rinpoché, est l'un des lamas réincarnés les plus respectés et du rang le plus élevé du Tibet. Il est à la tête de la lignée Shambhala bouddhiste et assume également la direction spirituelle de la communauté Shambhala, qui compte de nombreux pratiquants ainsi que des centres de méditation et de retraites à travers le monde. Il est l'auteur de *Turning the Mind into an Ally* [*Transformer son esprit en allié*] et de *Réglez sur votre monde* (Éditions de La Table Ronde, Paris 2007).

Pour plus d'informations, consultez le site www.sakyong.com

Sites en français www.dechencholing.org/french et www.shambhala.fr

**

Un jour, alors que nous courions mon ami Jon et moi dans les Highlands d'Écosse, nous sommes arrivés dans une vallée où nous avons aperçu un gros chien. Nous avons commencé à imaginer des tactiques pour éviter d'être attaqués. Fallait-il courir ? Nous étions déjà en train de courir. Grimper à un arbre ? Il n'y avait aucun arbre en vue. En approchant du 'chien', nous nous sommes rendu compte que ce n'était qu'une grosse pierre. Nous avons ri de nous-mêmes et continué à courir. Nous avons créé mentalement un objet auquel nous avons réagi avec peur. Nous avons eu peur de notre projection, elle-même issue de notre ignorance. Au moment même où nous avons pris conscience de notre erreur, la peur avait disparu. Notre soulagement est venu du fait de voir les choses comme elles étaient. Voir les choses comme elles sont constitue la prajña, un mot sanskrit qui signifie « la meilleure connaissance ». Cette connaissance intuitive est la confiance du dragon qui existe d'elle-même.

Le tigre, le lion, le garuda et le dragon représentent les quatre formes de confiance du monarque. Le tigre représente le contentement qui naît du discernement ; le lion, la joie issue de la discipline. Le garuda ailé symbolise l'équanimité qui surgit du dépassement de l'attachement à l'espoir et à la peur, et le dragon représente la sagesse qui voit la réalité essentielle de toutes les situations. Le développement de ces qualités renforce le cheval de vent, qui est la confiance dans la bonté fondamentale, la nature éveillée de toute chose. Un cheval de vent puissant augmente l'énergie vitale et mène toute activité au succès.

Le dragon est un symbole des souverains et des maîtres de méditation. Il représente la sagesse ultime, la confiance et la puissance. Il y a quelque chose d'insondable chez le dragon, quelque chose qu'on ne peut pas comprendre. Il a la forme d'un serpent et pourtant il vole. Il y a bien des histoires qui parlent des dragons, mais qui en a vu un ? En tibétain, tonnerre se dit *drukdra*—le son des dragons. Comme le tonnerre, la sagesse du dragon nous réveille. Elle fait voler en éclats l'esprit conceptuel et déracine notre insécurité.

Le dragon dit : « Je danse et joue dans les profondeurs de ton propre esprit. Laisse-moi sortir ! » L'esprit du dragon est insondable. On ne peut le déchiffrer. Il repose naturellement dans le Soleil du Grand Est—la sagesse de la prajña. Avec la prajña, notre esprit va au-delà des limites de l'espace. Les enseignements Shambhala décrivent l'esprit du dragon comme un « espace qu'aucune flèche ne peut percer ». Le dragon est la sagesse profonde qui voit tout avec une totale précision. Il voit comment nous tentons constamment de transformer les apparences en 'choses', en projetant un monde concret sur un processus fluide. Nous disons : « J'ai un soi. J'existe », mais il n'y a pas de soi à la manière dont nous percevons le soi. De même que j'ai pris un rocher pour un chien, nous prenons à tort notre expérience perpétuellement changeante pour un soi solide ou un 'moi'. En restant tranquillement assis, en méditant et en contemplant, nous commençons à

comprendre que notre propre sagesse s'efforce sans cesse de nous éveiller à cette vérité, qui est aussi évanescence que le souffle, ou que le dragon lui-même.

Nous pouvons commencer par contempler ce qu'a dit le Bouddha : le soi que nous imaginons solide et continu n'est en réalité qu'une accumulation d'ingrédients—des agrégats. C'est la conjugaison de sang, d'os, de souvenirs, d'émotions, de pensées et de perceptions. Lorsque nous faisons l'expérience de ce conglomérat d'éléments, l'ignorance s'écrie « Je pense que je vais appeler cela 'moi' ». Nous créons une illusion et nous lui donnons un nom. Non seulement l'illusion est transparente et semblable à un rêve, mais les choses avec lesquelles nous la fabriquons le sont aussi. C'est comme lorsqu'on voit des nuages prendre la forme d'un dragon. On sait que ce n'est pas un dragon. On sait que les nuages en eux-mêmes ne sont pas vraiment solides. Mais en voyant cette forme on lui donne un nom—quelque chose qu'on peut reconnaître.

Au moment même où on prend la réunion des agrégats pour 'moi', l'attachement surgit, la peur surgit, l'orgueil surgit—et on se met à croire à 'moi'. Cette projection nous oblige à percevoir le monde entier d'une certaine façon. On se dit : « Je suis réel, et eux aussi » d'où il s'ensuit que « Si je suis réel et qu'il me prennent quelque chose, je vais me fâcher ». Nous souffrons de cette ignorance. La souffrance fait écho au fait de ne pas connaître l'absence de soi, cette connaissance qui est la vertu du dragon.

Le premier enseignement du Bouddha après son éveil met cela en évidence. La vie est pleine de souffrance pour la simple et bonne raison que nous sommes obsédés par nous-mêmes. On se dit quelquefois : « Si je ne ressentais ni colère ni jalousie, je serais en paix ». En réalité, les émotions négatives ne sont que l'incarnation du fait de penser à un soi. Chaque fois qu'on ressent de l'irritation ou de l'attachement, on est absorbé dans la préoccupation de soi.

Si nous contemplons cela, nous verrons bien que c'est vrai. La colère, le désir, la jalousie—toutes les émotions négatives—sont enracinées dans l'attachement à 'moi'. Elles livrent une bataille perdue d'avance, car il n'y a pas de 'moi'. S'il y a un soi, où est-il ? La contemplation de l'absence de soi révèle que chercher le 'moi', c'est comme essayer de trouver l'horizon. Ça ressemble à une ligne droite et, de loin, c'est une référence géographique certaine. Mais s'il faut la localiser avec précision, on ne fait que tourner en rond indéfiniment. On ne le trouvera jamais. On ne trouvera que des humeurs qui vont et viennent. Ces humeurs aussi n'ont pas de soi ; elles vont et viennent parce qu'elles n'ont pas de bases solides. Il n'y a pas de soi autre que celui que nous nous efforçons de maintenir par l'arrogance de notre point de vue, en nous croyant séparés de tout le reste—voire même quelque peu meilleurs que ce reste. L'égaré d'où surgit cet orgueil nous ment constamment. Nous faisons une montagne d'un nuage. Sans cette confusion, il n'y a pas de croyance en un soi, parce qu'on n'est pas infatué de soi-même.

Même en parlant d'absence de soi, l'esprit s'en va du côté du 'moi'. Nous pensons que « Je n'ai pas de soi », mais rien n'a de soi. Dire que « rien n'a de soi », c'est comme si on disait que la pierre dont je parlais au début est « dépourvue de la nature de chien ». Cela pourrait donner l'impression qu'il y a bien eu un chien à un moment donné, alors qu'il n'y en a jamais eu. De même, nous disons que tout est dépourvu de soi, mais il n'y a jamais eu de soi. Il n'y a eu que notre idée d'un soi. Lorsque nous réalisons qu'il n'y a jamais eu de soi, qu'est-ce qui n'est plus là ? C'est l'esprit conceptuel qui se concentre en un 'moi' et projette à partir de là un monde extérieur solide et séparé. Qui nous pensons être et ce que nous pensons du monde, tout cela est un concept créé par notre esprit. Nous créons un concept dans notre esprit et nous y croyons. Notre croyance en un soi est l'exemple le plus flagrant de cette ignorance fondamentale.

La sagesse du dragon nous demande de contempler pourquoi nous nous efforçons de rendre les choses si solides. Qu'est-ce que nous tentons de maintenir ? La chaise ne dit pas qu'elle est une chaise, et nos bras, nos jambes et notre poitrine ne viennent pas davantage dire « Je suis moi ». Notre esprit tisse les éléments de notre corps, de nos sensations, de nos perceptions sensorielles et de nos jugements en une entité solide appelée 'moi'. 'Moi' est fabriqué mentalement. Il n'y a pas de 'moi', et c'est très bien comme ça. S'apercevoir de cela et perdre l'idée de 'moi' est l'essence de la libération. Qu'est-ce qui est libéré ? *Lungta*—le cheval de vent—et le joyau qui exauce tous les vœux, constitué par la sagesse et la compassion.

Du fait que les émotions négatives sont enracinées dans l'ignorance, il est quelquefois difficile de nous rendre compte que nous sommes sous leur influence. Pour les voir il nous faut la *prajña*, qui provient de l'attention et de la conscience éveillée du tigre. Elle s'enrichit de la discipline et de la joie du lion. Elle aperçoit avec le regard perçant du garuda que la négativité nous a déséquilibrés. Lorsque nous faisons des reproches, que nous nous cramponnons, que nous entrons en compétition ou que nous nous plaignons, la *prajña* reconnaît ces signes de la fabrication d'un soi. Elle sait ce que nous devons faire quand ils émergent : générer compassion et courage, la force d'âme de vaincre la peur. La peur n'est qu'un manque de *prajña*. La *prajña* et la compassion sont le *drala* ultime—l'énergie de bénédiction—, car elles transpercent la négativité en la brûlant comme un laser. Il en résulte la grande félicité, un esprit qui s'est élevé au-dessus de l'erreur du soi.

Quand mes propres maîtres m'ont demandé de chercher mon soi, je me suis dit au début : « Quelle question idiote. Je suis juste là. » Quand j'ai entrepris de déterminer où se trouvait exactement ce 'là', c'est devenu plus délicat. J'avais présumé un 'là'. Mon corps peut bien être assis sur une chaise à l'instant, mais où est le corps que j'avais à l'âge de trois ans ? Où est le soi que je pensais être hier ? Et où est mon esprit ? Les Occidentaux pensent que l'esprit est dans la tête, les Tibétains croient qu'il est dans le cœur. En recherchant mon esprit, j'ai découvert qu'il semble être en bien des endroits. Quelquefois il boit un verre d'eau, il se rappelle les baignades de l'été dernier, ou il perçoit la brise. Par cette contemplation, je me suis rendu compte que le soi est plus insaisissable que je ne pensais. C'est ainsi qu'a commencé mon voyage à la découverte du fait que mes expériences ne sont pas aussi réelles et solides que je le pensais. Remettre ces préjugés en question était ce que mes maîtres attendaient de moi.

Mes maîtres m'ont ensuite demandé de contempler les apparences—toutes les choses que je pouvais voir, toucher, sentir, entendre ou goûter. Laquelle de ces choses n'est pas produite par l'esprit ? La conclusion que j'en ai tirée est que si mon esprit n'était pas là pour percevoir ces apparences et—si ce qu'ils disaient était vrai—les produire, alors je n'aurais aucun moyen de savoir si quelque chose n'était pas produit par l'esprit. Mes maîtres voulaient que je prenne conscience du pouvoir de l'esprit et de la manière dont il produit la totalité de notre environnement. Nous pensons qu'il y a un soi et que tout le reste en est séparé ; mais il n'y a pas de soi et rien n'est séparé de l'absence-de-soi.

Lorsque je demande aux gens de contempler l'absence de soi, ils réagissent parfois comme si je leur avais demandé de mettre leur maison en vente ou de distribuer tout leur argent. S'il y avait un soi qui existe de la manière dont nous y croyons, alors découvrir l'absence de soi serait *effectivement* comme mettre notre maison en vente. Mais, dans la tradition bouddhiste, la découverte de l'absence de soi est appelée « joie complète ». On ne l'appelle pas « une mauvaise affaire en fin de compte » ou « j'aimerais mieux retourner dans mon lit » ou « tout ça est effrayant et déprimant ».

Je me rappelle qu'un jour je me suis levé de mon coussin de méditation en étant frappé par la transparence des apparences du monde. Cela n'avait rien à voir avec un rêve ou un séjour dans le

monde des dieux. C'était comme un équilibre entre la stabilité et la fluidité. Je ne pouvais plus solidifier la moindre pensée, le moindre mot, la moindre apparence, parce que ma qualité transitoire et celle de tout ce qui m'entourait—leur absence de substance—était tellement vivace. Mon esprit était plein d'entrain et joyeux, parce qu'il était ouvert, libre de concept. Lorsque nous nous séparons du monde en imaginant que 'moi' va devoir le conquérir, nous sommes des misérables qui croient qu'il y a quelque chose à subjuguier, à posséder ou à manipuler. Parce que nous chosifions le monde, nous le percevons comme une menace et nous nous défendons contre lui. Par la vertu de la connaissance de l'absence de soi, nous coupons l'herbe sous le pied à la capacité du monde de nous terroriser et de nous plonger dans la confusion.

"The Mind of the Dragon and the Power of Non-Self"

© 2005 Mipham J. Mukpo

Tous droits réservés.

Cet article est paru initialement en anglais dans la revue
Shambhala Sun, November 2005

© Traduction : Les Traductions Manjushri, France, novembre 2005.