

Libre de toute fixation

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

Les textes sur la méditation disent souvent que notre perspective est comme nos yeux. Nos yeux créent le chemin sur lequel nous avançons ; ce chemin c'est notre pratique de la méditation. Quand on commence à pratiquer, on utilise généralement la respiration comme objet de méditation pour stabiliser la vue, la clarifier et la renforcer. Dans les phases intermédiaires, on commence à contempler les qualités, telles que la compassion, qui étendent notre perspective aussi bien que notre voie. A un certain moment, on parvient à une étape appelée « l'absence de peur ». Qu'est-ce qui nous rend alors intrépides ? C'est d'avoir goûté au non-soi.

Si on posait au Bouddha la question : « Qui suis-je ? », il nous répondrait que notre nature c'est la vacuité et la pureté parfaites, et qu'elle est simultanément rayonnante ou lumineuse. Que signifient vacuité et luminosité ? Cela signifie que l'essence de notre nature est insaisissable. Elle n'a ni commencement ni fin. Comme un diamant, elle est impénétrable. En même temps, elle peut tout pénétrer, car elle reconnaît la nature des apparences, semblable à des rêves, l'apparence d'un soi y compris. L'esprit confus s'efforce de tout saisir, parce qu'il croit à la réalité des apparences.

En entendant le mot « vacuité », on a tendance à projeter une vision nihiliste, une perspective d'élimination. On croit qu'on nous a enlevé le « moi », et on ne trouve pas ça drôle. On pourrait même se mettre à avoir peur du non-soi, parce qu'on ne comprend pas ce que c'est. Cette peur provient de ce que nous sommes convaincus, à tort, que les apparences sont réelles. La peur plante ses crochets dans notre incompréhension. Si nous croyons à la réalité du soi, alors nous croyons à l'existence de quelque chose de vulnérable. Nous croyons qu'il y a quelque chose à protéger. Les enseignements du Bouddha nous disent qu'il n'y a rien à craindre de la vacuité. Ce mot ne fait qu'indiquer une vue : notre véritable nature est vide du concept de celui que nous croyons être.

Lorsqu'on entend parler des qualités du non-soi – pureté, luminosité, immuabilité et indestructibilité – on pourrait croire qu'elles se situent dans le passé, il y a bien longtemps. Mais en fait, cet état d'être primordial a toujours été présent et est toujours présent. Il n'a jamais changé, il ne change pas et il ne changera jamais. Pour faire l'expérience directe de la réalité de notre nature essentielle, à des niveaux plus avancés de la pratique c'est l'esprit lui-même que l'on prend comme objet de la méditation. On observe l'esprit directement, parce que c'est l'esprit qui nous fait croire à l'existence du soi. La colère, la jalousie et la fixation sont toutes créées par la croyance de l'esprit en la réalité des apparences.

Dans ce genre de pratique, on va à la recherche de la véritable nature de son esprit. On remarque qu'on oscille constamment entre le relatif (notre manière conventionnelle de voir les choses) et l'absolu (la nature des choses telles qu'elles sont). D'un point de vue relatif, il semble que nous existions. Il y a un « moi » qui ressent émotions et sentiments. Il y a un monde d'êtres sensibles et de biens matériels. Mais ce monde est en état de fluctuation et de désintégration constantes. En fin de compte, il n'existe pas de la manière que nous croyons. Il semble exister, parce que nous maintenons sa cohésion à l'aide de notre esprit. Dans ce genre de pratique, on observe ainsi l'esprit et sa tendance à s'agripper aux apparences.

D'ordinaire, nous patageons dans l'apparence relative des choses. On pourrait dire que nous sommes incapables de pénétrer la nature absolue de la relativité. Nous sommes incapables de transcender le monde dans lequel nous nous trouvons en cet instant même, en partie à cause de notre incroyable fixation. Par la pratique de la vision claire, nous nous efforçons de nous libérer de notre fixation sur les apparences. Ce ne sont pas les apparences qu'on s'efforce de supprimer, mais il s'agit en fait de vaincre cette fixation. La vision claire, cela signifie voir ce qui est essentiel, et ce qui est essentiel c'est de vaincre notre tendance à nous cramponner à cette croyance à la réalité des choses. On tente d'aller directement à la source de l'esprit pour défaire cette tendance à la fixation.

Les investigations qui font partie de cette pratique – D'où vient l'esprit ? Où va-t-il ? – ont pour but de relâcher notre fixation. Nous sommes habituellement incapables d'imaginer un état où notre esprit n'apparaît pas, parce que nos expériences surviennent et que nous nous y attachons. Nous considérons habituellement l'esprit comme une entité solide et nous prenons ce que nous percevons pour la réalité. Mais ici, notre pratique consiste à essayer de trouver le soi. A ce niveau, l'introspection est une manière de développer la capacité de l'esprit à prendre conscience de ce qui se passe à la source. A un certain moment, notre intelligence fait une percée et nous montre que le soi est introuvable. Le soi est introuvable dans le corps ; il est introuvable dans les sensations ; il est introuvable dans nos projections ; il est introuvable dans les phénomènes. C'est alors que nous relâchons un tout petit peu notre tendance à saisir, et la sagesse transparaît.

Que nous comprenions ou pas la nature ultime de l'esprit, pensées et concepts continueront à surgir. Si nous ignorons la nature des pensées et des concepts, alors chaque pensée et chaque concept représente un défi. Chaque émotion, chaque rencontre, se transforme en toute une histoire d'attraction-répulsion. Mais si nous connaissons la nature ultime, il ne nous est pas nécessaire de courir après chaque pensée ou chaque expérience, parce que nous avons déjà compris que sa nature est vacuité et luminosité.

Si l'esprit est libéré de son habitude de saisir les concepts, il est totalement libéré. C'est cela la notion de libération. De quoi l'esprit est-il libéré ? Il est libéré de l'existence cyclique, du samsara. Si on atteint la réalisation, qu'est-ce qu'on réalise ? On réalise directement la nature fondamentale, la vérité. La peur ne peut plus trouver d'endroit où planter ses crochets. La personne qui comprend réellement la vérité est appelée bouddha, « éveillé ». Ceux d'entre nous qui ne reconnaissent pas notre nature essentielle sont appelés 'êtres sensibles'. Nous sommes sujets à la souffrance parce que nous projetons constamment de la solidité sur un processus fluide.

Pour un être éveillé, toutes les apparences sont comme le reflet de la lune dans de l'eau. Lorsque la lune brille dans l'eau, elle y apparaît clairement ; cependant cette apparence est totalement vide. Voilà ce que sont notre nature et celle du monde. Bien que la nature des phénomènes ne soit pas en fin de compte liée aux apparences, ils apparaissent. Le monde est comme un rêve. On pense pouvoir la trouver, cette lune, mais on ne la trouve pas. On pense pouvoir trouver cette pensée, ce désir, cette colère, mais on n'y parvient pas. Et pourtant, tout cela apparaît ; comme c'est étonnant !

Cette vacuité et luminosité est appelée *mahamudra*. Prendre cela comme objet de méditation est quelque chose de très profond. Cela peut aussi être dangereux, parce que cela pourrait nous amener à un état de totale inaction. Nous pourrions croire que, puisque finalement rien de tout ça n'existe, ce que nous faisons sur le plan relatif n'a aucune importance. Mais cela ne marche pas, parce que fondamentalement nous séparons encore le relatif de l'ultime, tout en les amalgamant par le jeu de notre esprit conceptuel. D'un point de vue relatif, notre façon de nous comporter est

importante. Comme l'a dit Guru Padmasambhava : « Mon esprit est pareil au ciel et mes actes sont semblables à une graine de sésame ». Cela signifie que notre esprit est réellement vaste, mais aussi que simultanément nos actions doivent être en accord avec la compassion et la sagesse, qui sont ce qui reste lorsque le « moi » a disparu.

Tous les bouddhas des trois temps ont découvert cette réalité en suivant une seule voie. C'est la voie de la *prajna* (en sanskrit), la meilleure des connaissances, et *nyeshe* (en tibétain), la totale conviction dans cette connaissance. En scrutant la nature de l'esprit, on développe la force de la confiance dans une vision plus vaste. Adopter une telle vue est libérateur, parce que cela nous délivre de la fixation. Lorsque nous nous engageons dans la vie avec une telle prise de conscience, nous sommes en accord avec les choses telles qu'elles sont.

Free from Fixation
© Sakyong Mipham
Shambhala Sun, juillet 2007

© Les Traductions Mañjushri, France, octobre 2007.