

VOIR QUE L'ESSENCE DES PHÉNOMÈNES EST LA SAGESSE

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

**

Ici en occident, nous avons la bonne fortune karmique de recevoir les grands enseignements du tantra le plus élevé, distillés par des centaines d'années d'expériences. On nous offre des principes très puissants du bouddhisme Vajrayana, et aussi les enseignements du cheval de vent – la confiance en notre état éveillé inné – de la tradition Shambhala. Nous sommes invités à nous préparer à un voyage qui nous conduira au sommet de la plus haute montagne. En même temps, nous sommes comme des enfants qui suivent les conseils des adultes. Une grande partie de leur signification nous échappe et nous avons apparemment des choses plus intéressantes à faire. C'est comme si on nous parlait d'une quantité incroyable de richesses qui nous appartient, mais néanmoins nous continuons à occuper notre esprit d'une manière immature et frivole.

Dans notre voyage vers le sommet de la montagne, une partie de notre responsabilité consiste à apprendre le paysage du dharma. Nous faisons cela en partie pour savoir où nous sommes et qui nous sommes, mais aussi pour créer une nouvelle culture de pratique, à une époque où le matérialisme, l'agression et la fixation ont atteint un niveau incroyable. Il en a toujours été ainsi, plus ou moins, mais je pense qu'aujourd'hui il y a davantage de claustrophobie et d'agitation. Dans ce paysage, nous tentons d'accomplir finalement ce qu'il y a de plus difficile : atteindre la bouddhité complète et parfaite. C'est pour cela que nous pratiquons la méditation. Maintenir cette vision en nous rappelant constamment notre aspiration et notre inspiration est une manière de prendre clairement conscience de notre motivation.

S'ÉLEVER

En tibétain, motivation se dit *künlong*, qui signifie s'élever, comme le lotus qui s'épanouit au-dessus de la boue. Avec la motivation, l'esprit s'élève, tout comme la fleur qui se tourne vers le soleil, en sachant naturellement où s'éveiller. Quand la fleur commence à s'élever au-dessus de la boue et à s'ouvrir, elle révèle le disque lunaire de la compassion – de l'éveil – sur lequel sont assis Vajrasattva et d'autres déités des pratiques de visualisations. C'est le symbolisme que l'on voit sur les thangkas : notre esprit est le lotus, et il a besoin de s'élever hors du *samsara*, le cercle de la souffrance. Par la méditation, nous sortons du *samsara* et nous allons vers l'éveil.

J'encourage mes étudiants à se demander au début de chaque séance de pratique : « Quelle est ma motivation à cet instant ? » Nous avons peut-être eu une journée difficile et nous voulons seulement nous détendre. Ce serait une motivation très petite. Nous essayons simplement de nous rafraîchir comme une vache sous un arbre. Il n'y a pas de mal à ça, mais avec cette motivation bovine – « je ne veux pas souffrir » – pouvons-nous atteindre la réalisation parfaite ? Cela pourrait prendre vraiment très longtemps.

Au cours de notre carrière de pratiquant – et même au cours de la journée – nous passons par différents niveaux de motivation. Du Hinayana au Mahayana et au Vajrayana, notre motivation s'accroît. La motivation du Hinayana est basée sur le désir que notre propre souffrance cesse. Par exemple, la petite motivation du Hinayana – la motivation mondaine – pourrait être : « Après avoir pris une douche, je méditerai. Les deux me font vraiment du bien. » La cause et le résultat d'une telle motivation sont immédiats et à court terme. Cependant, après avoir pris la douche, si je médite pour le bien de tous les êtres sensibles, parce que je fais personnellement l'expérience de la réalité de leur souffrance, alors je pratique une motivation plus vaste, celle du Mahayana. Penser simplement au désir que les autres soient heureux à un niveau relatif rend notre motivation plus grande que si nous faisons des pratiques spirituelles pour nous sentir mieux.

La motivation du Mahayana c'est l'aspiration que notre vie tout entière et toutes nos actions soient celles d'un bouddha. Cette motivation est plus mûre : nous avons médité assez longtemps pour nous rendre compte que la souffrance découle de la fixation sur l'illusion d'un soi solide. Nous commençons à voir comment la conscience et nos perceptions s'efforcent de maintenir tout cela. A un certain moment, nous voyons au-delà de la fixation sur l'illusion d'un soi. De cette non-existence du soi surgit une attitude qui nous permet de voir que la souffrance des autres est basée sur la même fixation. Cela donne naturellement naissance au bodhichitta – l'esprit éveillé qui considère toujours le bien des autres – la grande motivation. Notre esprit se déploie naturellement avec la motivation d'aider tous les êtres sensibles.

LA MOTIVATION DU VAJRAYANA

S'élever à travers les neuf niveaux de réalisation, c'est presque comme frapper à une série de portes. A chaque niveau, quelqu'un ouvre la porte et demande au pratiquant : « Quelle est votre motivation ? » Le *shravaka* dit : « La libération individuelle. » Le *pratyekabouddha* dit : « La libération individuelle – mais j'aimerais aussi faire l'expérience d'un petit peu de vacuité. » Le *bodhisattva* dit : « Ma motivation c'est que tous les êtres sensibles atteignent l'éveil parfait. » En parcourant le Vajrayana, nous pouvons dire : « Ma motivation c'est d'éveiller la sagesse qui perçoit la perfection de toutes choses, de toutes les manières possibles, sans rien exclure. » En tant que vajrayanistes, il nous est demandé d'adopter cette motivation la plus élevée, qui englobe les motivations précédentes.

Cette motivation est très exigeante, parce qu'il ne s'agit plus seulement d'atteindre la libération individuelle, bien que cette motivation en fasse partie ; il ne s'agit pas seulement d'aider les autres êtres sensibles, bien que cette motivation en fasse partie aussi. Dans le Vajrayana, nous adoptons l'approche du fruit. Nous disons que l'éveil complet, parfaitement doté, commence avec notre motivation de considérer tout ce dont nous faisons l'expérience à cet instant – et le monde tout entier – comme parfait et primordial. Nous appelons cela la motivation de la grande pureté et de la grande égalité. En tant que pratiquants du Vajrayana, on nous demande de développer la motivation de nous réveiller et de nous voir, nous et le monde, tels que nous sommes réellement.

Le mot « indestructible » est associé à ce niveau de motivation. Quand nous nous regardons les uns les autres, nous ne voyons pas seulement les autres avec toutes sortes de forces et de faiblesses. Nous voyons chaque personne comme ayant la sagesse – la sagesse de la réalisation individuelle et de l'équanimité. Telle est l'attitude du Vajrayana. On pourrait dire qu'en prenant cette attitude, nous ne faisons que prétendre que le monde est un lieu sacré dans lequel les phénomènes apparaissent comme des dieux et des déesses. Et nous *prétendons*, dans le sens où nous projetons notre intention de le voir ainsi. Mais les enseignements du Vajrayana disent que,

fondamentalement, cette grande pureté, cette grande égalité – dans les enseignements Shambhala, « la bonté fondamentale » – est la nature de base de toutes choses. Les enseignements nous disent que si nous voyons le monde ainsi, nous ferons l'expérience de la grande sagesse et de la grande félicité.

Pour faire l'expérience de cette profonde sagesse, il faut que notre esprit soit subtil. Il ne doit pas être chargé d'émotions négatives comme la colère, le désir et l'orgueil. Ces émotions sont comme de lourds nuages qui nous empêchent de voir le ciel. Notre esprit doit être stable, libre de distraction et de discursivité. L'approche du Vajrayana ne consiste pas à se complaire dans un esprit agité, en prétendant que tout cela n'est que sagesse.

On dit que le Vajrayana est une voie rapide, difficile et dangereuse vers l'éveil. Il peut être une voie rapide, si nous plaçons notre confiance en un maître capable de nous présenter l'attitude juste et de nous donner les instructions appropriées pour que nous ne perdions pas notre temps à errer inutilement. La difficulté consiste à maintenir cette perspective jour et nuit. Le danger est de ne pas croire ou de ne pas avoir confiance dans le sacré : au mieux, on considère que c'est une stupidité. Alors on devient irrespectueux et on s'engage dans la colère et la complaisance.

LA MOTIVATION DU VAJRAYANA ET LA NOTION DE MANDALA

La motivation du Vajrayana est représentée par le mandala. Le monde est un mandala parfait. Il est centre et périphérie. La déité principale est au centre, entourée de sa suite, des protecteurs et du paysage. Tous les éléments de cette manifestation sont de valeur égale, mais tout rayonne depuis le centre. Le guru est identique à la déité, la déité est identique à la suite, et le mandala est identique à l'environnement ; de cette manière, tout est parfait. Il n'y a pas de séparation. Cela implique que rien ne s'écarte jamais de sa base originelle de compréhension – la sagesse innée. Dans les pratiques du Vajrayana, nous apprenons à voir le monde de cette manière.

En cet instant, il peut sembler que nous vivions sur un terrain inégal ; il nous faut monter et il nous faut descendre. C'est très douloureux – chaud et froid et ainsi de suite. On peut se demander : « Est-ce que c'est parfait, ça ? » Dans notre perspective habituelle, non, ce n'est pas parfait. En fait c'est le samsara, où les êtres ont la vision dualiste du haut et du bas, de moi et de l'autre. Cependant, pour celui qui a l'attitude du Vajrayana, c'est la demeure parfaite du Bouddha. Dans cette demeure, la conscience ne se voit pas séparée de son environnement.

Le Vajrayana est appelé la lignée impériale, le joyau de la couronne. Ceci fait référence au fait que le centre du mandala rayonne comme le soleil. Dans le mandala, nous avons les cinq qualités complètes et parfaites – le bon maître, les bons enseignements, la bonne suite, le bon moment, le bon endroit. En tant que telles, c'est le corps, la parole, l'esprit, les nobles qualités et l'activité du Bouddha. Depuis la nuit des temps, nous ne nous sommes jamais écartés de ce terrain primordial, l'union complète de la pureté et de l'égalité.

Deux sortes d'êtres, pourrait-on dire, observent ce mandala qui surgit de lui-même. Les uns voient les qualités de la nature de base qu'ils reconnaissent comme le corps, la parole, l'esprit et l'action du Bouddha – et donc comme nous-mêmes. Ils voient l'absolu comme inséparable du relatif. Les autres observent cette situation et se disent : « Ceci est une chaise, ceci est une table, ça c'est à moi et ça c'est à vous. Voici ma mère et voici mon père. » A cause de cette incompréhension – cette ignorance – ce second type d'êtres est incapable de reconnaître la nature de base. Cela déclenche la série des événements qui conduisent finalement à l'émergence des consciences, des six sens et à émerger encore une fois dans le samsara.

La grande pureté, c'est d'être capable de nous reconnaître nous-mêmes, la base de notre conscience et l'environnement, comme le mandala complètement pur. C'est ainsi qu'un bouddha voit les choses. La grande égalité est le fait d'avoir surmonté la dualité. Nous ne divisons plus le monde en termes de « mien » et de « tien ». Il n'y a plus de conceptualisation ; il y a une égalité de tout, sans fixation. C'est au-delà du pur et de l'impur, du bon et du mauvais. Il est difficile d'atteindre cette compréhension directement.

Quand nous créons un mandala dans les pratiques du Vajrayana, nous pratiquons cette vision en utilisant ce que nous avons : l'esprit conceptuel. Nous nous imaginons nous-mêmes comme la déité : le symbole de la pureté et de l'égalité. Puisqu'il est difficile de comprendre directement la vérité absolue, nous devons la jouer. En nous visualisant comme Manjushri ou Vajrayogini, notre esprit imite la vérité. Quand nous nous voyons de cette manière, nous nous visualisons, nous et le monde, conformément à notre nature véritable.

LA RELATION ENTRE MOTIVATION ET CONFIANCE

Quand nous nous relions au bodhichitta, nous découvrons que la compassion et la bonté sont toujours là dans notre esprit et dans notre cœur, et nous cultivons la confiance en leur présence. De la même manière, la pratique du Vajrayana consiste à reconnaître la sagesse, la comprendre et avoir confiance en elle. Nous cultivons la confiance que la sagesse existe déjà dans notre esprit et dans notre corps. Elle est toujours intacte et toujours parfaite, quel que soit l'état d'esprit dans lequel nous sommes. Quand nous méditons, il y a un moment où elle brille réellement.

Il y a une relation directe entre la motivation et la confiance. Notre motivation est de voir que la sagesse elle-même est dans chaque situation particulière – que les causes et les conditions pour l'éveil total sont déjà là. Que ce soit des apparences physiques comme les quatre éléments, ou des événements mentaux comme les pensées et les émotions, si nous avons la certitude que la nature véritable de notre esprit est la sagesse, cette conscience sera réfléchie dans tous les phénomènes. C'est cela la grande félicité.

La vision du Vajrayana n'est pas une supercherie mentale. Elle est auto-connaissante. Nous parlons du sacré – la nature réelle du monde. Du point de vue de la pratique, c'est la voie la plus directe vers l'éveil – la voie parfaite – parce que nous voyons les choses simplement comme elles sont. Il n'y a pas d'étape intermédiaire.

Avant de pouvoir voir la sagesse directement dans les apparences quelles qu'elles soient, il faut cependant savoir ce qu'est la sagesse. C'est pourquoi on se forme dans le Hinayana et le Mahayana. Plus nous avons travaillé sur notre esprit, plus nous sommes motivés, plus il nous est facile de reconnaître la sagesse. C'est ainsi que nous prenons confiance dans cette vision. Sinon, on croit toujours que la sagesse doit se coller sur nous comme un autocollant. On pense qu'elle doit venir d'ailleurs, ou qu'elle est éphémère : « Oui, je crois avoir la sagesse, mais elle n'est là que par instant. »

Le caractère direct du Vajrayana constitue aussi son danger. Si nous ne comprenons pas la signification de la sagesse et que nous commençons à penser qu'il est bon de se complaire dans les kleshas – les émotions négatives – parce que tout est sagesse, alors, par ignorance, nous ne faisons que nous enfoncer plus profondément dans le samsara. Nous avons pris le dharma et nous l'avons transformé en poison. Quand nous sommes assis et que surgissent nos petites émotions, que recommandent les enseignements du Vajrayana ? Ne pas abandonner la nature

véritable de notre esprit. Demeurer dans la bonté fondamentale, au-delà des concepts. L'instruction, c'est de se détendre. Ne rien trafiquer. Ne rien manipuler. Ne rien créer.

Nous avons cette vision en connaissant l'essence réelle des phénomènes : l'union de l'apparence et de la vacuité, la grande pureté et la grande égalité. Si nous pouvons maintenir cette vision, nous sommes libérés du flot de toute la situation et nous ne tomberons pas dans les mondes inférieurs.

Quand nous commençons à travailler avec notre esprit dans les pratiques du Vajrayana, nous apprenons un art très important : celui de mélanger la farine de notre esprit à l'eau de notre attitude pour créer la pâte de l'éveil. La recette ne marchera pas avec la farine seule ou l'eau seule ; les deux doivent aller ensemble. Notre motivation doit imprégner toute la situation. Ce détail est souvent négligé. Alors, après avoir fait quelques pas sur le chemin, nous nous rendons compte que notre pratique ne marche pas. Cela se produit pour une raison très simple : on n'a pas commencé comme il fallait. Notre approche n'était pas bonne. Dans le Vajrayana, il est dit que c'est la motivation juste – qui on est, ce qu'est la pratique et sa raison d'être – qui garantit le succès de cette pratique. Avec cette attitude, la pratique n'a jamais été inefficace pour qui que ce soit. Si elle ne marche pas pour nous, c'est que nous n'avons pas rempli une de ces conditions requises.

Quand des gens me disent que leur pratique ne fonctionne pas, je trouve leurs paroles très étranges, parce que – qu'elle fonctionne ou qu'elle ne fonctionne pas – il n'y a aucune pratique, en réalité. Tout est créé. Tout est dans votre esprit. En fait tout *est* votre esprit. Travailler sur nous-mêmes – entrer en relation avec notre esprit – ne signifie pas dépendre d'une situation ; cela signifie dépendre de notre capacité à nous réveiller. Nous devons *vouloir* nous réveiller. C'est le point-clé.

En tant que pratiquants du Vajrayana, nous entrons dans une manière différente de penser. Nous essayons de faire craquer notre vision conventionnelle du monde et de le voir comme il est : sacré. Quand on passe une période où on essaye de comprendre cette pratique, il est bon de demander des bénédictions. En suppliant Padmasambhava – qui apporta cette tradition au Tibet au huitième siècle – on ne prie pas par conviction dans le péché originel, mais parce qu'on se sait pur et qu'on a besoin d'aide pour comprendre notre nature. La grâce et le soutien nous sont nécessaires pour nous donner la confiance de la reconnaître – pour nous asseoir ici et demeurer dans la bonté fondamentale. Les bénédictions, c'est quelqu'un qui nous dit que nous pouvons le faire.

Le Vajrayana célèbre la vie parce qu'elle mérite d'être célébrée. Nous réalisons que chaque instant, chaque jour, est spécial. Considérer la vie comme étant simplement une chose par laquelle il faut passer est un obstacle à cette vision. Si les choses deviennent ordinaires ou mornes, c'est que nous avons oublié qui nous sommes. Nous avons été séduits par la paresse. Nous avons perdu confiance dans le sacré.

Avoir l'attitude du Vajrayana, ce n'est pas être dément, c'est être éveillé. C'est connaître le potentiel de chaque moment. Nous sommes des bouddhas à l'esprit d'égalité, ce qui signifie que nous comprenons qu'un moment n'est pas plus sacré que le suivant. Il n'y a pas de bons jours, ni de mauvais jours dans le Vajrayana. Il est au-delà de cela ; il est parfait. C'est pourquoi on l'appelle la grande perfection.

Padmasambhava nous a donné des instructions vitales sur la manière dont les pratiquants du Vajrayana doivent se conduire. Notre esprit doit être aussi vaste et ouvert que le ciel, et nos

actions comme des graines de sésame. Cela signifie que nous devons respecter le karma : pratiquer la vertu et abandonner la non-vertu. En somme, il faut être bienveillant envers soi-même et aimer les autres. Ceci naît de la motivation qui apprécie le caractère complètement sacré du monde.

Bien que Padmasambhava ne soit plus avec nous en chair et en os, il est toujours très présent dans le courant de notre esprit, parce qu'il ne s'est jamais séparé de la nature fondamentale. Il est disponible pour nous donner la meilleure des aides : l'aide de la sagesse directe. Il peut nous donner la lucidité qui permet de reconnaître et pénétrer la pensée, de comprendre ce qui se passe, de comprendre les kleshas et le karma. L'idée d'une telle transmission est qu'elle nous aide à combler l'écart entre le relatif et l'absolu, entre les apparences et la nature fondamentale, qui est la sagesse. La sagesse se résume à connaître ce qui se passe. Quand nous pouvons voir les apparences ordinaires comme la nature fondamentale, tout comme le Bouddha, nous nous éveillons.

Seeing the Essence of Phenomena as Wisdom

© 2004 Mipham J. Mukpo

Tous droits réservés.

Cet article est paru initialement en anglais dans la revue
Shambhala Sun, mai 2004.

© Traduction : Les Traductions Manjushri, France, juillet 2004.