

Vendredi 22 mai 2020
Enseignement d'Atisha, verset 2-5

Observer l'esprit

1. *Suprême est la compréhension de ce qu'est le détachement de tout intérêt*
2. *Suprême est la discipline spirituelle, la domination de son propre esprit*
3. *Suprême est la grande qualité de l'altruisme*
4. *Suprême est l'instruction orale, l'observation continuelle de l'esprit*
5. *Suprême est le remède qui aide à comprendre qu'aucune chose n'a sa propre nature*
6. *Suprême est l'attitude d'être en totale disharmonie avec le monde*
7. *Suprême est la réalisation de la décroissance constante des émotions négatives*
8. *Suprême est le signe de l'accomplissement d'une diminution continue des désirs et des vœux*
9. *Suprême est la générosité du non-attachement*
10. *Suprême est la conduite morale de l'apaisement de l'esprit*
11. *Suprême est la patience qui consiste à prendre la place la plus basse*
12. *Suprême est l'effort du lâcher-prise dans les occupations*
13. *Suprême est la concentration (ou méditation) qui n'altère pas l'esprit*
14. *Suprême est la sagesse qui ne s'accroche en aucune façon au 'moi'*
15. *Suprême est le maître spirituel qui souligne nos faiblesses cachées*
16. *Suprême est l'instruction qui nous aide à éliminer ces faiblesses*
17. *Suprêmes sont les compagnons tels que la pleine conscience et la vigilance*
18. *Suprême est l'inspiration que sont les ennemis, les entraves, les maladies et la souffrance*
19. *Suprême est la méthode qui consiste à être naturel*
20. *Suprême est le chemin qui porte avantage à aider les autres à entrer dans le Dharma*
21. *Suprême est le bénéfice qui oriente l'esprit vers le Dharma*

2- *Suprême est la discipline spirituelle qui amène à maîtriser l'esprit.*

Le Dalaï-lama explique clairement que le *samādhi*, c'est la maîtrise complète de l'esprit. Les occidentaux habitués à la psychanalyse imaginent que la maîtrise de l'esprit correspond à un surcroît de tension, mais Tenzin Palmo, avec sa grande expérience pratique de méditation, explique que c'est plutôt le contraire. L'entraînement rend l'esprit souple et malléable, et permet de l'amener là où on veut justement, sans les tensions habituelles des débutants quand ils essaient de se concentrer. Cette notion d'esprit souple et malléable est importante dans le bouddhisme tibétain. Cela représente une motivation profonde pour une pratique rigoureuse et prolongée. On peut dire qu'en Occident, on a été d'un extrême à l'autre, il y a eu bien sûr le fond religieux avec beaucoup d'injonctions morales, que ce soit dans le catholicisme, le protestantisme ou le judaïsme. Les premières formes d'hypnose et de mesmérisme allaient au fond dans le même sens, plaquer quelque chose d'extérieur sur un mental qu'on ne comprenait guère. L'observation du mental en tant que tel était peu développée. Là-dessus est venue la réaction psychanalytique, qui a été dans l'autre extrême,

c'est-à-dire de chercher à laisser courir le mental par les associations libres en essayant de comprendre comment il fonctionnait, mais surtout ne pas agir dessus. La méditation bien comprise, avec ses deux formes de méditation focalisée, *shamatha*, et de méditation d'observation, *vipassana*, qui sont très complémentaires, permet de suivre une voie du juste milieu. Même dans les thérapies modernes d'Occident, on retrouve la recherche de cet équilibre, par exemple avec l'hypnose fractionnée de Milton Erickson ou la *Mind Based Cognitive Therapy*, MBCT : on explique sous forme de sessions de thérapie cognitive au patient ce qu'il doit changer en lui, par la compréhension du mécanisme de la maladie psychique qu'il a, et ensuite il intègre ça au niveau du vécu sous forme de méditation. Dans ce cas précis, il s'agit de la pleine conscience, mais d'autres types de méditation fonctionneraient sans doute à peu près aussi bien, elles feront probablement l'objet d'études dans les années qui viennent.

Tenzin Wangyal Rinpoché, qui a une formation de base dans la religion Bön plus que dans le bouddhisme tibétain, enseigne depuis des dizaines d'années le yoga du rêve.ⁱ Il a travaillé avec feu Norbu Namkhai, qui était lui-même à cheval entre les deux traditions. Il explique en détail toutes les pratiques de concentration à faire au moment de s'endormir et quand on se réveille par intervalles dans la nuit. Un auditeur occidental probablement habitué à la psychanalyse lui a posé la question de savoir si on ne déformait pas l'inconscient avec cela. Il a répondu en substance : « Oui, et c'est très bien, comme cela, nous dissipons l'ignorance ! » Il faut s'éloigner de l'opposition simpliste superficielle entre : se focaliser et à ce moment-là ne pas être capable d'observer son mental tel qu'il est, ou l'inverse : observer le mental tel qu'il est mais ne pas être capable de le focaliser. En fait, on progresse de façon convergente sur les deux axes. J'explique souvent que j'ai pris pendant trois jours la Naltrexone, un inhibiteur des endorphines. Je voulais savoir le rôle des endorphines dans la méditation, et effectivement, quand j'ai pris ce produit, je n'avais plus aucune concentration dans ma méditation. Je me suis dit : « Qu'à cela ne tienne, je vais faire de l'observation ! » Cependant, cela n'a pas fonctionné non plus, et j'ai réalisé cette chose simple : pour bien observer son esprit, il faut être concentré sur le fait qu'on est l'observateur, et pour bien être concentré, il faut observer constamment comment l'attention dérape et comment on peut la ramener à l'objet de concentration. Donc, ces deux capacités sont comme les deux faces de la même pièce. Tenzin Palmo dit qu'une bonne partie des bouddhistes critiquent le dogmatisme de l'attention dépouillée, « l'attention nue » qui laisse pratiquement tomber la nécessité d'attention focalisée. On le trouve dans certaines écoles birmanes récentes de *vipassana*, et chez certains enseignants zen. Le Bouddha a conseillé un équilibre entre les deux approches, témoin ce texte qui est très clair parmi bien d'autres :

Quand ce facteur d'illumination qu'est la joie est présent, le méditant sait avec une vraie compréhension : « J'ai le facteur d'illumination de la joie » ; quand le facteur d'élimination de la joie est absent, il sait avec une vraie compréhension : « Je n'ai pas le facteur d'illumination de la joie » ; et il comprend comment la remontée du facteur d'illumination de la joie peut s'effectuer, et comment il peut développer et cultiver directement la remontée de ce facteur d'illumination de la joie.ⁱⁱ

Cette citation est importante, car elle tempère le dogmatisme de certains pratiquants scolaires de la méditation *vipassanâ* et de la pleine conscience, qui pensent que toute la méditation y compris bouddhiste ne doit être que de l'observation pure, et qu'elle ne doit pas impliquer de concentration. Les paroles ci-dessus du Bouddha valident et valorisent tout à fait la focalisation sur le sentiment de joie, tout en cherchant à comprendre aussi, bien sûr, pourquoi à certains moments il se manifeste, et à d'autres non.

Une strophe du Dhammapada à son tour rend hommage à la joie :

Surhumaine est la félicité du moine
qui, l'esprit en paix,

et après s'être rendu en un lieu isolé,
acquiert des prises de conscience dans le Dharma.
Quand il comprend complètement
l'apparition et la disparition des cinq groupes (agrégats)
il gagne le ravissement et la joie –
voilà l'immortalité, pour ceux qui comprennent.ⁱⁱⁱ

Un sage bouddhiste s'exclamait : « La cessation des formations qui se dissolvent instant après instant, cela seulement est le bonheur ! ». En d'autres termes, il s'agit de faire le mort pour finalement se libérer et être heureux. C'est ce qu'on pourrait appeler un moyen habile, auquel les gens qui ne sont pas instruits des choses de la méditation auront du mal à penser. Nous avons là un exemple de l'utilisation méditative de l'immobilité sans peur que nous avons détaillée dans la quatrième partie du livre *Pratique de la méditation laïque*. Nous y abordons le rapport entre système autonome et méditation.

3- Suprême est la grande qualité de l'altruisme

On retrouve finalement, associées par Atisha dans les versets deux et trois, les qualités de la vigilance qui mène à la maîtrise complète de l'esprit, et de la bienveillance. Ce sont les deux qualités fondamentales dont dépendent toutes les autres. Durant cette période de confinement où les nouvelles sont remplies des malheurs que provoque la pandémie, il est important de garder à présent à l'esprit deux choses :

- C'est peu sain psychologiquement de se gaver de mauvaises nouvelles auxquelles on ne peut rien. Cela développe une sorte de dissociation, de sentiment d'impuissance qui porte à la dépression. Il est donc important de comprendre ce qu'on peut faire d'utile à son niveau, c'est-à-dire par exemple, faire circuler les bonnes informations pour se protéger du virus, et les mettre en pratique. Après, il est important de cultiver notre second point :

-Équilibrer la compassion en face de la souffrance des autres avec l'équanimité. L'empathie réflexe n'est pas si bonne si elle n'est pas retravaillée. En effet, elle peut nous amener à avoir finalement peur de la souffrance des autres et paralyser notre action pour les aider. Elle doit donc être équilibrée par l'équanimité : tout n'ira jamais bien dans le monde, et donc si on attend inconsciemment que tout aille bien pour être heureux, on pourra attendre longtemps ! C'est le rôle de l'équanimité de nous faire intégrer cette vérité de bon sens. Si on veut aider les autres en leur donnant plus de paix, il faut déjà l'avoir en nous. Donc, pourquoi s'angoisser ? Le terme sanscrit et pali pour « équanimité » est intéressant: *upeksha* en sanscrit et *upekha* en pali. Cela veut dire regarder, *iksha*, vers le bas ; *upa*. C'est-à-dire qu'on se met « au-dessus de la mêlée » et on observe et cherche à comprendre les remous qui se passent en dessous.

Comme pratique, on pourra faire par exemple l'envoi de vœux de bonheur dans les six directions. C'est une méthode recommandée par le Bouddha lui-même, qui a l'avantage de mieux ressentir cette qualité d'altruisme dans toutes les parties du corps et de l'espace. Il est bon d'avoir des paroles qui nous évoquent bien personnellement ce sentiment de l'altruisme. Je sais par exemple que j'ai été frappé par une formule de Gueshé Dandul, le directeur de la maison du Tibet à Delhi, il est proche du Dalaï-lama. Il comparait la motivation altruiste profonde au sentiment d'une fille ou d'un fils adulte, qui voit sa mère fatiguée par les ans et les problèmes de santé et qui est capable de lui dire : « Maintenant, Maman, tu peux te reposer, j'assume le travail ! » Ce « Maman, j'assume ! » peut être une des formules bonnes et simples pour soutenir une méditation altruiste.

Tenzin Palmo a des réflexions intéressantes sur ce verset :

« Lorsque nous pratiquons, nous le faisons dans l'espoir de faire progresser notre esprit, d'être à même, plus encore qu'avant, d'aider les autres et d'exclure tout égoïsme. Nous nous

imaginons être en mesure de prendre avec nous ceux qui en ont besoin, afin de les aider. Notre premier problème est de considérer que notre Moi et notre famille sont le centre de tout. Les personnes avec qui je suis liée sont une extension de moi-même. Nous sommes obsédées par la volonté de favoriser notre propre personne et notre Moi. Et c'est là qu'est la véritable cause de notre souffrance, nous sommes persuadées qu'il s'agit du grand chemin à suivre, mais c'est une idée pernicieuse. Actuellement, le Gouvernement Chinois lui-même a entrepris de promouvoir activement le Bouddhisme, le Taoïsme et le Confucianisme dans le but de remédier aux effets négatifs du système communiste qu'il a créé, et continue de créer, un climat de suspicion, de paranoïa et de tension. On ne peut faire confiance à personne qu'à nos proches dans ce type d'atmosphère. Il en résulte que les individus deviennent totalement égoïstes et ne pensent qu'à leurs propres intérêts, quitte à verser dans la malhonnêteté, sans se soucier de mener une vie digne et droite. C'est pour cette raison que le Gouvernement encourage les enseignements comme ceux-ci, dans l'intention d'élever et d'améliorer les principes éthiques de la nation. Il encourage également la publication de livres sur le dharma, ainsi que les réunions et les activités dans les temples. Eh oui !...Ironie du sort...et de la situation présente ! Si j'estime que ma vie spirituelle est faite pour tourner à mon seul avantage, j'ai tort, ou alors cela signifie que le nectar est devenu poison. De là l'importance de bien mettre en relief l'aspect *bodhicitta* qui constitue le fondement du but que nous visons. Autrement, nous ne faisons que mettre au point un ego toujours plus grand et plus pompeux. »

4- Suprême est l'instruction orale qui consiste à sans cesse observer l'esprit.

C'est un de mes versets préférés. Avec lui, on est sûr de ne jamais s'ennuyer, car notre mental nous joue régulièrement des tours comme un enfant espiègle, et il faut être bien attentif pour le corriger et l'éduquer au fur et à mesure. Nous devons aussi garder présent à l'esprit que dans le Tibet du XI^e siècle ou vivait Atisha, les élèves étaient très demandeurs de pouvoirs magiques qui permettaient de voler dans les airs, etc. Ils s'attendaient à ce que le gourou leur donne des secrets dans ce sens. Mais Atisha, non sans une pointe d'humour, souligne que le secret suprême, tout le monde le connaît, même des disciples débutants : il s'agit d'observer sans cesse son propre esprit.

Cette capacité se réfère aussi à notre faculté de faire un pas en dehors et au-dessus de nous-mêmes, et d'observer notre propre esprit de l'extérieur, ce que les neuroscientifiques, psychiatres et philosophes se mettent d'accord actuellement pour appeler la métacognition. Cela rejoint la méditation d'observation dans les traditions, que ce soit le *védânta* ou le *vipassana*. Ainsi, on rejoint une des définitions bouddhistes de la méditation qui est fondamentale : « Comprendre son propre esprit, le modeler, et le libérer ».

La capacité d'observation est en lien direct avec une posture juste : souvent, on est pris dans le mental qui tourne en rond, et notre dos prend la forme d'un arc de cercle. Bien méditer, c'est savoir « prendre la tangente » comme on réussit à se libérer d'une situation compliquée, c'est-à-dire quitter cette courbure pour retrouver une vraie verticale. Le redressement général du dos va bien aussi avec le redressement du dos la langue, c'est-à-dire *khecharî moûdrâ*, et éventuellement celui du dos de la main, par exemple quand seulement le talon de la main droite est posé sur le milieu de la cuisse droite. À ce moment-là, les doigts sont redressés ainsi que le dos de la main, et cela nous réveille. C'est aussi le geste pour dire : « ça suffit ! » Ou encore, ce qui a un sens au fond analogue : « pas sûr ! », mais un niveau moins affectif et cognitif. On peut visualiser et ressentir cette sensation de main redressée dans des points-clés du corps comme le creux des reins, le milieu du dos, le creux de la nuque, la langue redressée et le milieu du front.

Voici comment Tenzin Palmo conclut son commentaire de ce verset :

« Quand nous nous concentrons, nous réalisons que le problème ce n'est pas l'esprit 'pensant', conceptuel. Il suffit que nous le tenions davantage sous notre contrôle, car en fait il nous domine alors que c'est nous qui devrions le dominer. Il va de soi que le but n'est pas de le stopper, mais de faire en sorte qu'il fonctionne comme il devrait le faire. Lorsque nous empruntons la voie de la méditation, nous visons à développer le sentiment d'humilité sur la situation qui est la nôtre, car nous réalisons à quel point le désordre et la confusion règnent en nous. »

5- *Suprême est le remède qui mène à savoir que rien n'a d'individualité propre.*

L'attachement à une individualité propre nous fait souffrir, et entraîne des tensions bien précises dans notre corps. Celles-ci nous vident de notre énergie comme une plaie nous vide de notre sang. Le remède méditatif permet de mettre un pansement exactement là est la plaie, c'est-à-dire la tension chronique. Dans la pédagogie du Bouddha, on insiste d'abord sur l'impermanence, *anitta* en pali, qui est une réalité qui amène à beaucoup de souffrances et de frustrations, et qui nous mène donc au second élément de la triade, *dukha*, qui signifie justement la frustration. À partir de là, on peut aller vers quelque chose qui est moins évident et plus profond encore, c'est-à-dire la notion d'absence d'individualité propre, *anatta*. On pourrait aussi traduire cela par l'absence d'ego, et le bouddhisme mahayana étend cette notion à l'absence d'individualité propre pour les phénomènes extérieurs, les objets qui se dégradent, même les montagnes qui s'érodent, etc. En ce sens, bouddhisme et *védânta* sont d'accord, car dans cette dernière école, dépasser l'ego est fondamental. Il s'agit de mettre fin, *-anta*, à une conception rigide et automatique des phénomènes qu'on voit, en sanscrit *-veda*, ou qu'on sent, *-vedana*.

Pour la pratique, nous avons bien sûr les différentes formes de *vipassana* qui permettent de voir clairement l'impermanence des sensations, et derrière cela celle des émotions et des objets mentaux. On a aussi une méditation intéressante du bouddhisme tibétain qu'on pourrait résumer en l'appelant la « méditation de l'abat-jour » : on se représente un objet donné dans l'espace mental, puis on laisse tomber sa forme comme on ferait tomber l'abat-jour d'une lampe. Celle-ci est recyclée dans notre base de conscience individuelle, comme des feuilles mortes en un terreau qui produira des nouvelles plantes au printemps suivant. Quant à l'essence même de l'objet, c'est comme l'ampoule qui se met à éclairer sans obstacle aucun l'espace tout autour et dans son ensemble. La notion de recyclage est importante, car elle nous évite d'avoir une sensation d'hémorragie en pensant que les formes de pensée produites en foule par notre esprit, sont perdues à tout jamais dans le grand espace vide.

Voici la conclusion du commentaire sur ce verset de Tenzin Palmo :

« Le Tantra est la façon d'acquérir une pure perception qui réalise que rien, aucune chose, n'a une nature indépendante. Tout n'est qu'un film dans lequel nous jouons pour nous-mêmes. Une sorte d'antidote contre nos émotions négatives et notre ego. Alors la vraie compassion pointe son nez. Nous réalisons que nous sommes en train de nous mettre dans une mauvaise situation et que nous ne faisons preuve d'aucune sagesse en croyant à toutes ces stupidités. Oui, mais la nature de l'esprit entend mettre à nu ce désordre. Notre ego est comme un voile qui recouvre jusqu'à notre propre nature. Toutes les voies spirituelles, sinon toutes les voies religieuses, considèrent que c'est l'ego qui constitue le véritable problème. Il y a différentes pratiques qui visent à atténuer cela, telles que la dévotion, la prière et le service qui feront régresser ce petit sens du « moi » qui voile et obscurcit la vraie lumière. Et c'est à cela que sert la méditation. Alors poursuivons notre travail. »

Questions-réponses

- *Est-ce que les communistes chinois sont sincères quand ils prônent un retour aux valeurs du confucianisme et du bouddhisme dans la Chine d'aujourd'hui, comme le dit Tenzin Palmo ?* (Thibault pose la question. Il a vécu 9 ans en Chine et en est revenu car il trouvait que c'était trop policier comme atmosphère)

- Certes, ils ne sont certainement pas complètement sincères, mais c'est quand même mieux que l'époque de la Révolution culturelle, où tout ce qui était religieux et spirituel était systématiquement détruit par les maoïstes.

- *Ne faites-vous pas une différence entre la méditation du « pas sûr » et celle du « ça suffit » ?*

- Oui, il y en a une, dans ce sens que le « pas sûr » se situe au niveau cognitif, et le « ça suffit ! » au niveau plutôt émotionnel. Cependant, les deux ont en commun une mise à distance, qui est reliée aux mouvements de redressement de la main, comme par exemple le talon de la main droite posé sur le milieu de la cuisse droite sans que les doigts ne touchent la cuisse.

- *L'idée que les formes de pensée ne sont pas perdues à tout jamais mais recyclées, comme l'explique B Alan Wallace, n'est-elle pas très sécurisante ?*

- Oui, elle l'est. Cela devient comme la physique ou la chimie habituelle, rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Notre psychisme est une partie de l'écologie, où ce genre de cycles règne en maître.

- *La relation à ma mère n'est pas bonne, surtout en ce moment. Comment puis-je être motivée pour voir que tous les autres ont pu être ma mère dans une vie antérieure, comme le recommandent les tibétains ?*

- Parfois, les mauvaises relations sont avec sa mère, ou avec ses frères et sœurs. Si c'est avec ces derniers, la notion d'amour fraternel des chrétiens ne fonctionnera pas non plus. Il faut comprendre qu'il s'agit des mères ou des frères archétypaux, et on peut donc faire cette méditation même s'il y a certains problèmes avec sa mère concrète. Et de manière générale, il faut savoir faire respecter ce qui est juste pour l'ensemble de la famille et du groupe, au-delà de « mon ego » et de « son ego ». De plus, il s'agit de pouvoir dire les choses avec diplomatie.

- *J'ai des tensions dans le dos, comment m'en débarrasser quand je médite ?*

- Il y a plusieurs causes à cela, qui peuvent être médicales. Cependant, en général, pratiquer un hatha-yoga modéré avant la méditation peut certainement préparer le corps. Sinon, il y a une cause possible, je ne dis pas que c'est ce que vous avez, mais vous pouvez toujours tester : équilibrer la déviation du bassin quand les jambes sont croisées pour qu'elle contrebalance la déviation du haut du dos du côté de la narine fermée. Il faut donc que le bassin se dirige du côté de la narine ouverte, et pour cela, il est bon de mettre le pied qui correspond à la narine fermée sur la cuisse qui correspond à la narine ouverte.

- *Vous demandez de travailler sur l'ouverture de la narine fermée, mais j'ai testé cela souvent, et pour moi les deux sont ouvertes régulièrement. Le Docteur Tiwari de Lonavla l'a constaté aussi chez moi, il voyait cela plutôt comme un bon signe, en me disant que j'étais équilibrée. Qu'en pensez-vous ?*

- Il faudrait déjà vérifier si, quand vous vous réveillez au bout de 4 ou 5 heures de sommeil, vers trois ou quatre heures du matin, il y a une narine qui est fermée et l'autre ouverte. Il est bien possible que ce soit le cas, car la physiologie du sommeil est quelque chose de très stable qui change peu. Sinon, même quand ces deux narines sont ouvertes, on peut sentir d'avance celle qui va se fermer un peu plus tard car on a une impression de sinus et de la moitié de la couronne supérieure de ce même côté de la narine fermée, qui sont plus tendus, comme déjà un peu fermés ou douloureux. Après, il est possible que cette double ouverture régulière soit causée : soit par un équilibre trouvé à travers les pratiques de yoga, soit par un fond émotionnel qui est toujours là. Il s'agit de deux causes possibles pour provoquer une ouverture à plus long terme des narines.

- *Pouvez-vous reprendre le trajet du point de lumière dans les mâchoires ?*

- Il s'agit de partir du milieu du bord supérieur des mâchoires sur l'inspiration et toujours en inspirant, de redescendre sur le bord inférieur un peu avant le menton et de revenir au milieu du bord inférieur de chaque mâchoire. On y arrive en haut de l'inspiration et on fait une expiration avec un trajet beaucoup plus court, qui remonte juste d'un centimètre du milieu du bord inférieur de la mâchoire, jusqu'au milieu de son bord supérieur. C'est un trajet analogue à celui qu'on a fait dans le nez, en descendant sur l'inspir du milieu de l'arête du nez, en passant derrière la pointe du nez et ensuite en revenant au milieu la base du septum nasal, tout ceci sur l'inspir, et en remontant sur l'expir de ce point jusqu'au milieu de l'arête nasale de nouveau. On peut faire un trajet analogue dans tous les segments de membres, et dans les trapèzes aussi, qui vont à peu près de l'épaule à l'oreille, cela aide à revenir à soi, et de ce fait à revenir au Soi.