

La Pratique du lojong

La Pratique du lojong

CULTIVER LA COMPASSION
PAR L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

Traduit de l'anglais
par Vincent Thibault

TRALEG KYABGON



Éditions Carrefours azur

© 2003, 2007 Traleg Kyabgon pour le texte original
© 2007 Ken Wilber pour l'avant-propos
© 2022 Éditions Carrefours azur pour la traduction française

Traduction : Vincent Thibault
Révision linguistique : Mélodie Benoit-Lamarre
Relecture d'épreuves : Annie Bergeron
Conception : Émilie Côté
Couverture : Émilie Côté (conception), Vincent Thibault (photo)

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : *La pratique du lojong : cultiver la compassion par l'entraînement de l'esprit*
Traleg Kyabgon ; traduction, Vincent Thibault.

Autres titres : Practice of lojong. Français

Noms : Kyabgon, Traleg, 1955-2012, auteur.

Description : Traduction de : *The practice of lojong: cultivating compassion through training the mind.* | Comprend des références bibliographiques et un index.

Identifiants :

Canadiana (livre imprimé) 2022001986X

Canadiana (livre numérique) 20220019878

ISBN 9782924725399

ISBN 9782924725405 (EPUB)

ISBN 9782924725412 (PDF)

Vedettes-matière : RVM : Vie spirituelle—Bouddhisme.

Classification : LCC BQ7805.K9314 2022 | CDD 294.3/444—dc23

Dépôts légaux :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Bibliothèque et Archives Canada, 2022

Publié avec l'accord de Shambhala Publications, Inc.

Le traducteur et les éditions Carrefours azur remercient chaleureusement la Khyentse Foundation, la présente publication ayant été soutenue par une bourse Ashoka.

© Carrefours azur, 2022

www.carrefours-azur.com

Le 9^e Traleg Tulku (1955-2012), né au Tibet, fut l'abbé du monastère de Thrangu. Il représente notamment la lignée Karma Kagyu, mais il a étudié auprès de nombreux maîtres éminents des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain. Maître du Mahamudra et du Dzogchen, il fut l'un des pionniers de la transmission du Dharma (et notamment du Vajrayana) en Australie, où il a fondé l'E-Vam Buddhist Institute. Il a aussi créé un centre important dans l'État de New York et enseigné abondamment dans des universités et des centres bouddhistes dans différents pays. C'est également un auteur prolifique, reconnu pour son érudition, sa vivacité d'esprit, et sa capacité à présenter les enseignements aux Occidentaux, dont il comprenait parfaitement la culture et la psyché.

*Je dédie ce livre à la mémoire de ma sœur,
Yudruk Dronma Khashotsang (1957-2006),
qui est décédée cette année.*

*Puissent les maîtres Kadampa
tels qu'Atisha, Dromtönpa et Chékawa,
porter sur elle et sur tous les êtres non affranchis
leur regard plein de sagesse et de compassion.*

Table des matières

Avant-propos.....	11
Préface.....	15
Remerciements.....	17
Introduction.....	19
POINT UN	
Les préliminaires.....	31
POINT DEUX	
La pratique proprement dite : cultiver la bodhicitta	45
POINT TROIS	
Transformer l’adversité en voie d’éveil	95
POINT QUATRE	
Maintenir la pratique notre vie durant	129
POINT CINQ	
Évaluer les progrès dans l’entraînement.....	153
POINT SIX	
Les engagements de l’entraînement de l’esprit	169
POINT SEPT	
Guide de conduite selon l’entraînement de l’esprit.....	199
Conclusion.....	233
Prière pour l’entraînement de l’esprit.....	235
Notes	245
Glossaire.....	261
Bibliographie.....	271
Index.....	279



Avant-propos

C'est un honneur pour moi de présenter *La Pratique du lojong*, écrit par l'un des maîtres bouddhistes tibétains les plus respectés et reconnus de notre époque, Traleg Kyabgon Rinpoché. Je partage de tout cœur l'avis de Rinpoché : non seulement les secrets du *lojong* sont un antidote à une grande part de la souffrance et des douleurs émotionnelles qu'on vit aujourd'hui, mais ils contiennent aussi les pratiques pouvant éveiller pleinement l'esprit et libérer la conscience, et pas seulement de façon éphémère, comme il arrive trop souvent avec les approches de développement personnel («super! je me sens mieux!»), mais en frappant directement au cœur de la souffrance tout en nous faisant simultanément accéder à l'esprit éveillé, c'est-à-dire, parfaitement libéré.

Belle promesse ou franche assertion ?

*Lojong** est un terme tibétain qui signifie «entraînement de l'esprit». La pratique est vénérée dans tout le Tibet, puisqu'elle contient l'essence des éminents enseignements du bouddhisme Mahayana, organisée en sept catégories faciles à comprendre. De plus, ces enseignements sont distillés et présentés dans leur forme la plus cruciale, la substantifique moelle, dirions-nous : en les pratiquant, on pratique tout. On dit qu'ils peuvent à eux seuls nous mener à l'éveil, que les Tibétains appellent aussi la «grande libération» parce que c'est à la fois une libération de la souffrance et un éveil à la réalité ultime. Le *lojong* comporte des pratiques menant précisément à cet objectif, parce qu'elles sont fondées sur la bodhicitta – l'esprit et le cœur de l'éveil.

* Généralement prononcé *lo-djong* (N.d.T.)

Qu'est-ce que cet esprit illuminé, ce cœur éveillé? On peut tenter de le décrire de nombreuses façons, mais rien ne vaut l'expérience personnelle. C'est précisément l'objet de ce livre : la pratique et l'expérience directe de l'esprit d'éveil.

Bien que ce cœur-esprit éveillé soit littéralement indescriptible – comme c'est le cas de toute expérience directe –, on peut tout de même en dire certaines choses. Dans son introduction, Rinpoché souligne notamment que la conscience éveillée est comme la vue depuis le sommet d'une montagne. Sans cette perspective, on ne pourra jamais que regarder vers le haut depuis la vallée, incapables d'embrasser tout l'horizon. L'auteur ajoute que la première syllabe de *lojong* « met l'accent sur la nature cognitive de l'esprit, sa capacité à discriminer, à distinguer et ainsi de suite. *Lojong* implique d'entraîner l'esprit [...] à un niveau vraiment fondamental. C'est pourquoi [Chögyam] Trungpa Rinpoché traduit *lojong* par l'idée d'« intelligence fondamentale », ou « intelligence de base ». »

Qu'est-ce encore que cette intelligence fondamentale? Et sur quel genre de « nature cognitive » met-on ici l'accent? Considérant que certains préjugés contre les « intellos » et autres « cérébraux » circulent dans la culture générale, on peut se demander si le mot *cognitif* doit prendre un sens péjoratif. Mais pas ici. Notons que le *gni* de *cognitif* est similaire au *kno* de l'anglais *knowledge*, qui est apparenté au mot *gnose**. En sanskrit, les termes équivalents sont *prajna* et *jnana*. Et c'est la *jnana* (*gnose*) qu'on identifie à la connaissance éveillée, le cœur et l'esprit illuminés qu'on éveille par la pratique du *lojong*. La *gnose* n'est autre que la vue depuis la cime de la montagne, la perspective non duelle pouvant nous libérer de la souffrance et éveiller l'esprit.

En d'autres mots : les enseignements du *lojong* constituent un manuel insurpassable pour l'éveil de la *gnose*.

Mais ce n'est pas tout. La *gnose* en action, dans le bouddhisme, c'est la *compassion*. Et c'est la pratique conjointe de la conscience non duelle et de la compassion qui caractérise et suscite la *bodhicitta*, ou l'esprit d'éveil. Donc, le *lojong* contient des pratiques extraordinairement profondes et efficaces pour cultiver à la fois la *gnose* et la compassion.

* L'auteur de cet avant-propos a écrit en anglais; en français, on pourrait faire un rapprochement étymologique avec *connaître* par le biais du latin *cognoscere*. (N.d.T.)

Le résultat, peu importe le nom qu'on lui donne, est éveil : un éveil qui prend son envol avec les ailes de la conscience non duelle et de la compassion en action.

Vous tenez donc dans vos mains l'un des plus révévés manuels pour la grande libération. Votre guide pour explorer ce trésor précieux est Traleg Rinpoché, qui, à mon avis, est l'un des enseignants les plus pénétrants et les plus profonds, en comptant non seulement la tradition tibétaine, mais toutes les traditions, qu'elles soient d'Orient ou d'Occident. Il combine une maîtrise indéniable du bouddhisme Mahayana et Vajrayana à une grande familiarité avec les curieux Occidentaux que nous sommes, de même que nos nombreuses et étranges manies.

Ce n'est que taquinerie, bien sûr ! Il n'empêche que la difficulté de faire passer un enseignement d'une culture à l'autre est notoire ; pourtant, j'ai maintes et maintes fois été frappé par l'aisance de Rinpoché dans la culture occidentale, et tout particulièrement par sa maîtrise de notre corpus intellectuel global, chose qui manque souvent aux enseignants étrangers. À dire vrai, je ne connais pas de professeur qui comprenne mieux que lui à la fois les traditions tibétaines et les traditions occidentales. Peu d'enseignants tibétains atteignent l'ampleur de son propre éveil combinée à sa capacité à le transmettre. Cela fait de Traleg Rinpoché un enseignant idéal du Vajrayana pour les Occidentaux. Si le présent ouvrage vous touche, je vous recommande chaleureusement ses autres ouvrages (il y en a beaucoup, mais *Mind at Ease* et *The Essence of Buddhism* comptent parmi mes favoris).

Ce livre est donc un manuel pour éveiller la gnose, un manuel pour atteindre la grande libération. J'espère que ça vous intrigue, parce qu'on aurait aussi bien pu lui donner le titre « Manuel pour libérer votre esprit – en vous délivrant de votre propre esprit ». Ce n'est qu'avec la gnose, ou jnana, qu'on se libère – libération qu'on trouve grâce à la vue depuis le sommet de la montagne, une vue si élevée qu'elle est loin au-delà d'une âme personnelle, d'un ego, d'un soi séparé. C'est en fait le sentiment d'un soi autonome – le resserrement égotique, sorte de repli égocentrique de la conscience – qui fracture et déchire le moment présent en *sujet* versus *objet*, un *moi-ici* versus un *monde-là*, et ce soi séparé se met à subir l'injure du sort, ballotté dans un monde de victimisation

et de chagrin, un monde de terreurs, de tortures, d'auto-illusions. Pourtant, l'antidote à toutes ces souffrances, c'est la simple présence ici et maintenant, une présence cognitive qui échange soi pour autrui et voit au-delà des divisions. C'est encore cette vue depuis le sommet de la montagne et la compassion en action qui créent, ensemble, de l'espace pour un monde illuminé – un cœur et un esprit éveillés –, dont la radiance éclipse l'étau de l'obsession du soi et les tortures de l'ego, en libérant la conscience – en nous libérant – dans notre propre nature, qui n'est autre que la bodhicitta elle-même.

Vous ne tenez rien de moins qu'un manuel pour un tel entraînement ; un manuel pour éveiller votre propre esprit, votre cœur véritable. Puissiez-vous l'apprécier autant que les innombrables êtres qui se sont éveillés grâce à ces enseignements.

— Ken Wilber



Préface

Comme dans mes deux publications précédentes, j'ai tenté d'écrire un livre qui soit à la fois accessible pour les gens qui ne connaissent rien du bouddhisme et utile pour les personnes qui étudient le lojong depuis longtemps. J'espère que les lecteurs y redécouvriront à quel point il importe de changer notre attitude envers la vie et envers les autres. Ces changements ne doivent pas seulement s'opérer au niveau cognitif, mais également sur les plans sensoriels et affectifs. Fondamentalement, nous ne pouvons empêcher les autres de faire certaines choses; mais nous pouvons éviter d'être affectés trop gravement par les maux (réels ou imaginaires) qu'ils nous font subir.



Remerciements

Encore une fois, je remercie Sam Berholz de m'avoir encouragé à écrire ce livre, et Emily Bower pour son soutien continu et ses compétences éditoriales. Je renouvelle également mes remerciements à Dee Collings pour son aide précieuse au cours de la préparation de ce livre, et à Rudy Wurlitzer pour ses pertinents commentaires. Sur-tout, je remercie Ken Wilber, qui a lu attentivement le manuscrit, fait des suggestions particulièrement justes – qui furent intégrées au texte principal – et écrit l'avant-propos. Enfin, je dédie ce livre à la mémoire de ma sœur, Yudruk Dronma. L'écrire m'a personnellement été d'un grand secours, au moment où j'étais confronté à son décès.



Introduction

Quiconque connaît un tant soit peu le bouddhisme comprend que c'est surtout dans l'esprit, plutôt que dans une déité externe, qu'on voit notre moyen de salut. Cette supposition est juste, et le canon bouddhiste, tel qu'il est préservé dans plusieurs langues asiatiques, comporte un vaste corpus sur la purification, la discipline et la transformation de l'esprit. Les enseignements du *lojong* sont extraits des aspects les plus essentiels et les plus fondamentaux de ces enseignements et pratiques.

Les enseignements du Bouddha sont rassemblés dans ce qu'on appelle le *Kangyour* en tibétain (T : *bKa' gyur**). *Ka* signifie « les mots prononcés par le Bouddha » et *gyour*, « traduction ». Le *Kangyour* représente 103 volumes (certaines traditions en comptent 101), qui contiennent le canon bouddhiste indien, ou les « trois corbeilles » (S : *Tripitaka*; T : *de snod gsum*). Ces dernières réunissent trois types d'enseignements : la *sutra-pitaka* (ou corbeille des discours du Bouddha), la *vinaya-pitaka* (ou corbeille sur les règles monastiques) et l'*abhidharma-pitaka* (qui traite de psychologie et de métaphysique) ¹. Le *Kangyour* contient aussi les enseignements bouddhistes plus ésotériques, appelés tantras. Bien que ces tantras n'aient pas été enseignés directement par le Bouddha, ils lui sont indirectement attribués, et l'on accepte par conséquent qu'ils fassent partie intégrante de la littérature bouddhiste indienne.

Les bouddhistes tibétains ne s'appuient pas uniquement sur le *Kangyour*. Il y a aussi une collection de commentaires, le *Tengyour* (T : *bsTan gyur*). *Ten* est la contraction de *tenchoe*, qui signifie « commentaires », et *gyour* signifie là encore « traduction ». Le *Tengyour* est généralement composé de 213 volumes; il s'agit principalement de commentaires indiens traduits du sanskrit, mais il y a aussi quelques

* Dans les parenthèses, l'abréviation *T* précède les épellations tibétaines; un *S* indique les termes sanskrits. (Note de l'éditeur)

textes venus de Chine et d'autres pays d'Asie. Parfois, le Bouddha a dit une chose dans un contexte et toute autre chose dans un autre contexte, ou a donné des réponses différentes à une même question posée à des moments différents ; les commentaires aident à classer les enseignements et à en interpréter le sens contextuel. Les commentaires constituent un vaste corpus à part entière, et comprennent à la fois des enseignements exotériques et ésotériques, de même que des traités sur la logique, la métaphysique, l'épistémologie, la composition, la grammaire et la littérature.

Peu de gens ont le temps de parcourir la prodigieuse quantité de textes composant le Kangyour et le Tengyour. Il faut donc nous en remettre aux grands maîtres qui furent eux-mêmes capables de se dévouer à cette tâche monumentale pour extraire les points essentiels de ces textes pour les générations futures. Ces distillations des enseignements sont appelées « instructions essentielles » (S : *upadesha*, T : *man ngag sde*) et se distinguent des approches strictement logiques ou métaphysiques de la doctrine bouddhiste. Elles sont « l'essence de l'essence » (T : *snying poe snying po*) des enseignements bouddhistes, parce qu'elles vont droit au cœur de ce qu'il faut cultiver dans notre vie quotidienne. Elles peuvent être pratiquées directement, sans avoir à absorber les subtilités de la logique et de la philosophie bouddhistes, et auront un effet immédiat sur notre développement spirituel.

Selon la tradition bouddhiste, ces instructions essentielles doivent être transmises par quelqu'un qui s'y est vraiment investi en toute sincérité – une personne qui s'est infatigablement efforcée d'en assimiler toutes les nuances, sans se laisser distraire, même si le corpus du lojong peut à première vue sembler très simple. La pratique ne se résume pas à lire un livre ou deux sur le lojong ou toute autre méthode bouddhiste. Le concept de lignée est donc vital dans la tradition du lojong, comme dans tous les autres contextes bouddhistes : la lignée garantit qu'authenticité et autorité imprègnent les pratiques proprement dites. La notion d'instructions essentielles est véritablement basée sur ce mélange harmonieux de transmission, de lignée et d'instructions spirituelles.

Les enseignements du lojong représentent ce genre d'upadesha, ou corpus d'instructions sur la méditation – un ensemble d'enseignements qu'on peut clairement distinguer du corpus didactique ou exégétique. Dans le contexte bouddhiste tibétain, chaque pratiquant doit être formé grâce à l'une ou l'autre de ces deux méthodes, et préférablement les deux. C'est grâce aux upadesha qu'on devient de grands méditants, et c'est en portant attention aux enseignements qu'on reçoit une formation complète sur la logique, l'épistémologie et la métaphysique bouddhistes.

Nous devons les enseignements du lojong à l'immense bonté des premiers maîtres de la tradition Kadampa. *Ka*, là encore, signifie « la littérature canonique prononcée par le Bouddha », et *dam* est l'abréviation de *dam ngag*, « instructions upadesha ». *Kadam* signifie donc extraire la quintessence des paroles du Bouddha et en tirer des instructions essentielles. Le principal maître Kadampa fut Atisha Dipamkara Shrijnana (982-1054), invité au Tibet pour restaurer un semblant d'ordre dans la cacophonie d'interprétations (partiellement indiennes et locales) des pratiques et des enseignements bouddhistes qui se sont multipliées à la suite de l'assassinat de Langdarma, le dernier dirigeant dynastique du Tibet. Sa mort a marqué le début d'une longue période de désordre politique et social. Des historiens pensent qu'Atisha voulait en fait enseigner certaines des méthodes tantriques hétérodoxes de l'époque et propager également les enseignements des *doha* (les chants d'éveil des mahasiddhas indiens), mais que ses hôtes tibétains l'en ont dissuadé, en insistant pour qu'il adhère scrupuleusement aux sobres enseignements du Mahayana portant sur le chemin des bodhisattvas. La *Lampe pour la voie de l'éveil (Bodhipathapradipa)* d'Atisha et *La voie des bodhisattvas (Bodhicharyavatara)* de Shantideva sont devenus des textes exemplaires et paradigmatiques pour tous ceux qui allaient ultérieurement suivre la tradition Kadampa².

Si cette tradition et ses enseignements sont indubitablement enracinés dans le bouddhisme indien Mahayana original, ils ont néanmoins une nette saveur tibétaine, comme on peut le constater dans les propos des grands maîtres du lojong. Par exemple, Potowa Rinchen Sel employait des histoires et métaphores locales tirées de la vie quotidienne des Tibétains du XI^e siècle afin de permettre au grand public d'apprécier les enseignements.

Atisha est reconnu comme l'initiateur de ce qu'on pourrait appeler le mouvement du lojong Kadampa. Il a reçu les enseignements du lojong de Serlingpa (X^e siècle) et les a transmis à Dromtönpa Gyalwey Jungney (1005-1064) ; ce dernier les a sommairement systématisés dans un format qui fut transmis à ceux qu'on appelle communément les trois frères Kadampa : Potowa Rinchen Sel (1031-1105), Chengawa Tsultrim Bar (1038-1103) et Puchungwa Shonu Gyaltzen (1031-1106). Les enseignements du lojong furent traditionnellement transmis de maître à disciple en secret, plutôt qu'en public. Les luminaires Kadampa Langri Thangpa (1054-1123), Sharawa Yonten Trak (1070-1141) et Chékawa Yéshé Dorjé (1101-1175) ont contribué à la diffusion de ces enseignements, particulièrement dans les régions d'Ü et de Tsang, au Tibet central. Chékawa allait avoir une influence durable sur la lignée de la pratique du lojong, puisqu'un nombre grandissant de pratiquants Kadampa trouvèrent que ses sept points de l'entraînement de l'esprit étaient à la fois profonds et pragmatiques. Cette influence semble s'être étendue jusqu'en Occident, où de plus en plus de gens utilisent sa formulation de la pratique du lojong. C'est sur ce texte, *Les sept points de l'entraînement de l'esprit*, que nous nous basons ici. Deux grands centres d'études de la pratique du lojong Kadampa ont été établis à Retring et à Narthang, celui de Narthang étant devenu célèbre pour son édition éponyme du Kangyour.

La tradition Kagyu a été profondément influencée par les enseignements Kadampa, tout comme l'ont été les trois autres grandes lignées du bouddhisme tibétain. Parmi les détenteurs de la lignée, une des figures de proue fut Jé Gampopa Sonam Rinchen (1079-1153). Sa formation dans des monastères Kadampa lui a permis de conjuguer harmonieusement le courant du Mahamudra, qu'il a reçu de Milarépa, à la discipline monastique Kadampa.

Plus récemment, Jamgön Kongtrul Lodro Thaye (1813-1899) a écrit un commentaire sur les sept points de l'entraînement de l'esprit, et bien que le commentaire en question soit très court, ce maître a aussi inclus dans son *Trésor des instructions sur la méditation (Dam ngag dzo)* une vaste quantité de matériel indo-tibétain portant sur le lojong. Dans tous les cas, la véritable inspiration pour les enseignements du

lojong provient de sources Mahayana, particulièrement de Shantideva et d'Atisha, qui ont chacun contribué au concept de génération de la *bodhicitta* par « l'échange de soi pour autrui » (*paratmaparivartana*) et « l'égalisation de soi et d'autrui » (*paratmasamata*).

À mon humble avis, ces enseignements proposent un puissant antidote à la mentalité de victime qui semble être devenue endémique de nos jours. Rejeter sur autrui la responsabilité de nos propres actions est pratiquement devenu une pratique acceptée socialement. Les grands maîtres Mahayana, et en particulier ceux de la tradition Kadampa, ont pourtant tous insisté sur ce point : imputer aux autres notre malheur ne fait qu'exacerber nos souffrances. Le rejet compulsif de notre responsabilité agit comme un piège qui nous dépouille de notre pouvoir et de notre libre arbitre. Comme je l'explique dans ce livre, la pratique du lojong renforce notre esprit : c'est un entraînement qui nous fait nous sentir moins victime en nous repositionnant comme auteur ou architecte de notre propre vie. En endossant le rôle de victime, on cède le pouvoir aux autres, alors qu'en refusant ce rôle, on reprend les rênes de sa vie.

Le lojong n'est pas une façon démodée ou inadéquate de considérer les difficultés de la vie ; au contraire, les perspectives qu'il nous offre sont aujourd'hui de la plus haute pertinence, en raison notamment de l'épidémie de victimisation. Une personne qui se sent victime veut parfois que les autres inhibent ou répriment leurs comportements. Cependant, n'étant pas omnipotents, nous ne pouvons pas prévenir la souffrance en empêchant les autres de faire des choses qui nous déplaisent, pas plus que nous ne pouvons créer toutes sortes de lois pour contrôler jusqu'aux moindres faits et gestes des gens. La croyance personnelle qu'on est une victime ne nous rend pas plus fort, et génère même de l'apathie, du ressentiment et de la colère. Ces attitudes qui nous font régresser sont fondées sur l'idée que nous ne devrions jamais ressentir aucun inconfort, et surtout aux mains des autres. Mais si on ne parvient pas à cesser de voir le monde de cette façon, on risque d'amorcer un cercle vicieux qui générera plus de problèmes encore.

Ce cycle accablant se manifeste parce que nos attentes envers le monde sont déformées : nous voudrions que le samsara soit le nirvana – mais le samsara n'est pas le nirvana. Quand nous réalisons que le

samsara est bel et bien le samsara, nous nous fâçons. Par exemple, si un être aimé nous quitte, il se peut que nous éprouvions de la colère. Or, le Bouddha a montré que nous nous trompons constamment dans notre façon d'aborder les difficultés de la vie. Pour progresser, il faut d'abord accepter le samsara pour ce qu'il est. Si nous nous attendons du samsara qu'il soit le nirvana, nous ne pourrions jamais entamer un chemin spirituel.

Le mot *lojong* signifie littéralement « entraîner l'esprit » : *lo* veut dire « esprit » et *jong*, « entraîner ». Le bouddhisme tibétain utilise en fait de nombreux mots pour « esprit » ; ce riche vocabulaire distingue différents aspects et différentes fonctions de la conscience. Les termes les plus fréquents sont *sem*, *namshey* et *lo*. *Sem* fait littéralement référence à « ce qui est orienté vers un objet », ou à la composante d'intentionnalité : quand nous sommes conscients, nous devons être conscients de quelque chose, que cet objet soit interne ou externe. *Namshey* signifie simplement « conscience ». Tous les êtres vivants ont une telle conscience ; c'est ce qui distingue les êtres sensibles des objets inanimés. *Namshey* fait donc référence à l'état dans lequel on est tout bonnement conscient, mais pas nécessairement à l'état de conscience plus développé qu'on trouve chez un être humain rationnel et pleinement évolué. *Lo* met quant à lui l'accent sur la nature cognitive de l'esprit, sa capacité à discriminer, à distinguer et ainsi de suite. *Jong* souligne ici l'importance d'entraîner cet esprit pour en réaliser pleinement la nature. *Lojong* implique donc d'entraîner l'esprit pour le rendre intelligent à un niveau vraiment fondamental. C'est pourquoi Trungpa Rinpoché traduit *lojong* par l'idée d'« intelligence fondamentale », ou « intelligence de base ».

Pour le bouddhisme, la cognition n'est pas une activité purement intellectuelle ; elle a aussi un aspect émotionnel. Ce qu'on entend par « intelligence » n'est donc pas seulement la capacité de penser plus clairement, c'est aussi le fait que l'esprit puisse ressentir et éprouver des émotions. En d'autres mots, le *lojong* nous apprend à penser de façon correcte et bénéfique, mais il nous apprend aussi à utiliser intelligemment notre côté affectif. La position du Mahayana est que cette intelligence se manifeste quand nous changeons de perspective et apprenons à voir les choses autrement. La façon inintelligente d'aborder les situations est

fondée sur une obsession égoïste qui engendre un répertoire émotionnel complètement malsain. Quand nos tendances égoïstes l'emportent, nous n'utilisons décidément pas notre intelligence. C'est vraiment quand on essaie de s'éloigner de cette perspective égocentrique qu'on pense intelligemment. Les sept points de l'entraînement de l'esprit nous rendent plus intelligents en réorientant la façon dont nous pensons, ce à quoi nous pensons, et notre manière d'utiliser nos émotions. Le Mahayana nous enseigne donc qu'on peut passer progressivement de l'ignorance à l'intelligence véritable.

Les sept points de l'entraînement de l'esprit, et l'entraînement des bodhisattvas en général, impliquent de savoir reconnaître où l'on se trouve sur une échelle dont l'idéal est la « perfection », et à partir de là, de s'améliorer graduellement. Ces sept points sont fondés sur une interprétation judicieuse de nos expériences et de la façon dont nous utilisons nos pensées et émotions : il ne tient toujours qu'à nous de les mettre à profit pour notre bien et celui d'autrui – ou pour notre péril. On peut atteindre la perfection, mais pour ce faire il faut savoir entraîner l'esprit. Nous devons prendre notre temps et adopter une approche graduelle. La question n'est pas d'être ou bien totalement égoïste, intéressé et narcissique, ou bien totalement altruiste, désintéressé et tourné vers les autres. L'idée est plutôt de transformer nos imperfections en perfections, lentement mais sûrement, pour pouvoir emprunter le chemin des nobles (*arya* en sanskrit).

Quelles que soient les perfections que nous sommes censés atteindre par les pratiques comme celles contenues dans les sept points de l'entraînement de l'esprit, nous ne pouvons y parvenir qu'en reconnaissant d'abord nos propres imperfections. Sans obsessions égoïstes, pas d'entraînement de l'esprit, car le besoin de perfection n'existerait pas. C'est pourquoi les enseignements du Mahayana nous disent qu'au lieu d'avoir honte de nos travers et d'y voir de terribles lacunes, nous devrions les considérer comme « de l'engrais dans le champ de la *bodhi* ». *Bodhi* signifie « éveil », et l'engrais – ou le fumier – fait référence à nos émotions douloureuses et à tout ce qui suscite en nous une lutte incessante.

Dans le lojong, on met à profit notre intelligence pour tirer parti de toutes les activités que nous menons dans ce bas monde. Autrement

dit, nous ne cherchons jamais à nous priver des émotions nourrissantes en les réprimant, que ce soit dans notre approche de la méditation ou par le biais de la rationalisation ou d'une intellectualisation excessive. L'intelligence se manifeste quand nous faisons la part des choses entre les émotions positives et négatives, et quand nous distinguons les pensées obsessionnelles des pensées bénéfiques pour nous-mêmes et autrui.

Comment cultiver cette forme d'intelligence ? En nous familiarisant avec des façons non égoïstes de nous évaluer et de comprendre notre univers. Le bouddhisme ne rejette pas l'autoévaluation, contrairement à ce que certains bouddhistes occidentaux semblent penser. L'autoévaluation qui relève d'une fixation égocentrique n'est certes pas constructive ; mais celle qui s'appuie sur l'intelligence l'est.

En somme, l'approche du lojong pose une question fondamentale : pourquoi souffrons-nous ? Pourquoi avons-nous tant d'illusions et d'émotions négatives ? Du point de vue bouddhiste, ces problèmes ont pour cause notre perception égocentrique, une condition bercée d'illusions qui fausse notre réflexion et brouille inévitablement nos émotions, ces dernières nous empêchant ensuite d'aborder quoi que ce soit – y compris nous-mêmes – avec clarté.



(Fin de l'extrait)

Commandez votre exemplaire du livre
en version papier ou numérique
au www.carrefours-azur.com

Les éditions Carrefours azur emploient un modèle écologique novateur : le transport est réduit au minimum et les livres sont imprimés à la demande sur des papiers issus de forêts gérées durablement. Pour chaque exemplaire acheté directement sur le site des éditions, un montant est remis à une cause humanitaire ou à une initiative environnementale.