



Karma et vacuité

Par Lama Thoubtèn Yéshé



LM-KARMA- LY-KARMA ET VACUITE-Dernière mise à jour 17.07.2015



Tous, vous vous intéressez au dharma et à la méditation. Mais qu'est-ce que le dharma, et comment méditer ? Fondamentalement, le dharma est tout ce qui permet de dissiper nos vues erronées, nos pensées perturbatrices ; c'est tout ce qui nous apporte paix de l'esprit et libération par rapport à la confusion et à la souffrance.

Le dharma du bouddha nous enseigne des méthodes pour purifier l'esprit des négativités et pour amener notre potentiel humain à son plein développement. Certaines de ces méthodes, comme celles

qui consistent à éviter de faire du mal à autrui, à générer la compassion et à pratiquer la générosité, sont communes à d'autres traditions philosophiques ou religieuses. Certaines autres sont spécifiques au bouddhisme. Parmi ces méthodes spécifiques, celles qui concernent la loi du karma et la notion de vacuité, sont le cœur du dharma. Karma est la loi de cause à effet et la vacuité est la nature ultime de la réalité, dénuée de toutes conceptions erronées.

Commençons par le karma. Chaque action, aussi anodine soit elle, accomplie par le corps, la parole ou l'esprit, est assurée de produire une réaction spécifique. Par exemple, une attitude malsaine, pas claire, résultera sans doute possible en problèmes et en souffrance, alors qu'un état mental sain, clair et net est toujours source de bonheur. Nous avons tous remarqué que, lorsque notre esprit est complètement confus, toutes nos paroles sortent de notre bouche d'une manière confuse. Cela illustre bien par quelle sorte de processus évolutif toutes les actions sont liées à leurs conséquences. Et bien qu'à l'analyse cette connexion apparaisse clairement, elle ne saute pas toujours aux yeux. Quand nous nous surprenons en train de dire quelque chose d'insensé ou de méchant, notre réaction naturelle est quelque chose comme : « Oh, je me demande bien pourquoi j'ai dit cela ; c'est sorti tout seul. » Et pourtant, c'est une erreur de croire qu'une action incontrôlée puisse se produire sans raison particulière. Aucun mot n'a jamais été prononcé sans avoir été motivé par une attitude soit positive soit négative.

Nous comprenons la connexion karmique entre les causes et les effets et cela nous donne l'énergie de nous changer nous-mêmes. Sachons néanmoins aborder notre pratique avec patience et sagesse. Changer nos comportements habituels n'est pas une mince affaire. Cela n'a

rien à voir avec la préparation de café instantané ; cela prend du temps. Les changements se produisent de manière progressive parce que les diverses attitudes et vues erronées ne sont pas toutes de la même puissance. C'est pourquoi chaque problème mental doit être traité en fonction de sa nature propre, qu'il soit d'une très grande subtilité et profondément enfoui dans notre conscience, ou tout à fait évident et d'accès facile. L'approche logique est de se concentrer d'abord sur la purification des négativités grossières avant d'essayer de déraciner les plus subtiles et les plus profondes.

Le point important à retenir, c'est qu'il y a quelque chose que nous pouvons faire *dès maintenant*, à savoir, nous débarrasser des erreurs les plus flagrantes. Il est bien plus judicieux de s'attaquer à un sujet où la réussite est possible que de vouloir tenter l'impossible.

Prenons un exemple. Quand on veut laver un tissu très sale, se débarrasser des taches et des odeurs directement est impossible. Le premier lavage enlève la première couche de saleté mais c'est seulement après deux ou trois lavages et essorages que l'on vient finalement à bout de toutes les taches. Les poisons de base – l'attachement, l'aversion, l'ignorance – sont les taches qui polluent notre esprit et parmi eux, l'ignorance de la réalité est la plus profondément enracinée et la plus difficile à éradiquer. Purifier l'esprit est donc un processus évolutif et la seule façon d'être sûr d'obtenir des changements positifs est de travailler maintenant sur les fautes grossières et de s'attaquer aux plus subtiles par la suite.

Tout au long de votre pratique du dharma, vous ne devez jamais vous contraindre mais au contraire essayer de vous sentir à l'aise et de ne faire que ce qui est possible sur le moment. Si vous vous poussez au-delà de vos capacités, vous risquez d'ébranler l'ensemble de votre système nerveux et de provoquer ainsi une réaction extrêmement négative, au point d'en arriver à abandonner complètement tout travail sur vos négativités.

Nous sommes certes des adultes et pourtant notre esprit est semblable à celui des enfants. L'esprit d'un enfant réclame des soins particulièrement délicats. Il faut le traiter avec patience et doigté car il ne peut supporter d'être malmené ou poussé au-delà de ses capacités. Et pourtant, de nombreux pratiquants sont des perfectionnistes, leur ego les pousse à vouloir avancer trop vite. Ils sont rigoureux et durs avec eux-mêmes et finissent dans un état de tension qui les rend frustrés et agressifs envers eux-mêmes et envers tous ceux qui les entourent. Bien sûr, c'est très bien de s'évertuer à devenir parfait mais il nous faut garder notre sens pratique. Il vaut mieux avancer par degrés, pas à pas. Sinon, vous risquez de plonger trop vite et de vous casser une jambe. Pour réussir dans sa pratique du dharma, il vaut mieux être à son aise, détendu et laisser parler son bon sens afin de régler l'intensité de sa pratique au jour le jour en fonction de la situation.

Garder son sens pratique, c'est aussi avoir la souplesse d'adapter sa pratique aux conditions extérieures. Par exemple, en ce moment nous sommes dans cette salle de méditation, assis jambes croisées sur des tapis orientaux et entourés de magnifiques statues et représentations des bouddhas ; de la fumée d'encens remplit la pièce et des bougies brûlent sur l'autel. Dans une atmosphère aussi positive, il est naturellement facile de méditer.

Pourtant, si vous vous trouvez dans un autre contexte, dans un train ou un avion par exemple, cela ne vous donne pas d'excuse pour laisser tomber votre pratique. Vous avez l'impression que le Bouddha est absent simplement parce qu'il n'y a pas d'images visibles de bouddhas. Tout votre environnement vous semble manquer de spiritualité, vous vous sentez comme si vous étiez en train de vous noyer dans le samsara. Ou peut-être, quand vous êtes chez vous, votre famille ne vous laisse pas avoir un autel ou exposer ouvertement des représentations d'êtres éveillés. Et de plus, comme vous savez que cela entraînerait des contrariétés, vous évitez de réciter vos prières à haute voix. Et alors, vous souvenant avec nostalgie de cette salle de méditation si paisible, vous pensez : « J'ai l'impression d'être dans un autre monde. Pas d'images des maîtres spirituels ou de bouddhas, pas de bougies ni d'encens et je ne peux même pas chanter mes prières. Comment diable puis-je pratiquer le dharma ? »

Ces types de réflexions pleines d'insatisfaction sont de bons exemples du fonctionnement de l'esprit dualiste. Vous avez réussi à vous trouver une bonne raison de ne pas faire vos pratiques méditatives, ignorant du fait que la beauté de la voie graduée vers l'Éveil est qu'elle donne des explications sur la manière de méditer dans tout type d'environnement – que l'on mange, que l'on boive, que l'on parle, que l'on voyage ou que l'on fasse quoi que ce soit. Soit dit en passant, à mon avis, la salle de bains (*NdT : Lama a peut-être voulu dire « les toilettes », « bathroom » en anglais*) constitue un endroit parfait pour une méditation bien tranquille, où l'on ne risque pas d'être dérangé par le bruit ou l'agitation.

En fait on peut trouver des enseignements du dharma dans tout ce que nous voyons, la télévision, les films, les journaux, le vent qui souffle, les mouvements de l'océan ou le changement des saisons. En observant le monde avec les yeux du dharma, nous pouvons acquérir une compréhension profonde de la réalité, y compris de l'impermanence et de la loi de cause à effet. « Toutes ces choses sont changeantes, tout comme je le suis ». La plupart du temps, nous avançons dans la vie comme dans un rêve, sans prendre garde aux changements et aux mouvements qui se produisent autour de nous. Ou alors, c'est tout le contraire, nous les tenons pour acquis. Il est trop facile de ne pas tenir compte de ce que nous montre la télévision ou le cinéma au motif qu'il s'agit de pures imaginations. Ces préjugés ne font qu'accroître notre ignorance et ferme la porte à la sagesse. Si par contre nous ouvrons notre œil de sagesse et

permettons à l'univers de nous révéler sa réalité, notre savoir pourra grandir et nous pourrons pratiquer le dharma en tous lieux et en tous temps.

Si nous faisons en sorte que tout ce que nous voyons soit pour nous un rappel que la loi de cause à effet gouverne tout ce qui change, que chaque transformation a une raison ou cause précise, nous en viendrons graduellement à comprendre le karma. Nous arrêterons de nous imaginer que nos expériences nous arrivent toutes faites, comme du café instantané. Nous deviendrons plus finement sensibles aux fluctuations constantes de notre système nerveux par l'observation des transformations continues qui affectent notre esprit et notre corps.

Dès qu'une compréhension profonde de la loi de cause à effet mûrit en nous, c'est-à-dire que nous voyons clairement que toute action sans exception résulte en une conséquence précise, nous réalisons du même coup l'importance d'être consciemment présent dans tout ce que nous faisons. Nous prenons conscience du karma et cela entraîne une prise de conscience de notre propre conduite. Comme nous réalisons que les actions positives conduisent inévitablement au bonheur et les actions négatives à la souffrance, nous devenons plus vigilants et plus conscients de la nature de notre propre activité. Si au contraire la loi de cause à effet ne guide pas notre vie, toute pratique de dharma en est absente et sans elle il ne reste plus qu'ignorance et souffrance.

Rester consciemment présent à toutes nos actions physiques, verbales et mentales sans relâche, depuis le réveil jusqu'au moment où nous sombrons dans le sommeil, est plus profond et pénétrant qu'une heure de méditation le matin. C'est tout à fait logique : une heure de méditation n'est rien comparée à une journée de pratique. Et si nous songeons aux bénéfices énormes résultant d'une seule journée vécue dans la pleine conscience du karma, nous voilà équipés pour lutter contre l'apathie et l'érosion qui affecte souvent notre pratique.

Une raison parmi d'autres pour souligner la valeur de l'observation de son karma est que les occidentaux ont toujours ce si grand attrait pour la méditation ! Ils adorent cela, mais ils sont moins ravis quand on leur propose des enseignements sur le karma. Ils se plaignent et disent que le karma est un sujet trop pesant. Mais nous ne devons pas céder à l'angoisse. Notre corps, notre parole et notre esprit sont *déjà* pesants. Nous n'avons pas besoin des enseignements pour les rendre pesants, ils le sont de toutes façons !

Je ne veux pas dire par là qu'il n'est pas important de méditer, ce que je veux dire c'est que s'il nous est difficile de méditer à proprement parler, cela ne nous empêche pas de pratiquer le dharma parfaitement. Dans ce contexte, méditer signifie être constamment attentifs à nos actions et cultiver une attitude d'amour bienveillant au lieu de chercher notre intérêt. Faire cela, c'est méditer. En fait, eu égard à notre niveau actuel de développement spirituel, il peut s'avérer

plus efficace et réaliste d'aborder la pratique de cette manière que de méditer sur des sujets tantriques profonds.

Si nous pouvons nous éveiller à l'immédiateté du moment, nous aurons réalisé quelque chose d'important. Prenons pour exemple le moment présent, maintenant. Nous sommes tous physiquement dans cette salle, mais notre esprit est ailleurs, fort probablement projeté dans l'avenir. « Après ce cours de méditation, je ferai ceci..., j'irai là-bas... » Nous rêvons à autre chose tandis que passe le moment présent. Je suis en train de vous parler mais en même temps mon esprit est au Tibet. Je ne suis pas réellement avec vous.

Le dharma propose une méthode puissante pour ramener l'esprit vers le présent. Chaque matin, dès votre réveil, nous devrions nous dire : « Quelle chance j'ai d'être encore en vie, et en tant qu'humain plutôt qu'en tant que chien ou poulet. Grâce à ce corps et cet esprit humain, j'ai la capacité de comprendre mon esprit et de pratiquer le dharma. C'est une chose que les animaux sont bien incapables d'entreprendre. Puisqu'il en est ainsi, je vais dédier cette journée afin de conquérir l'Eveil. Pour y arriver le plus vite possible, il me faut éviter les actions impures et rayonner de sentiments positifs envers les autres. » Le pouvoir de cette dédicace vous aidera à garder un haut niveau de contrôle et d'attention tout au long de la journée.

Beaucoup de gens passent leur temps à se demander ce qu'ils vont faire demain, dans vingt-cinq ans ou le reste de leur vie. C'est insensé ! Les événements qui vont se produire d'ici à vingt-cinq ans ne seront rien d'autre que le résultat d'un processus de transformation qui se déroule à chaque seconde, même en l'instant présent. L'instant présent évolue vers l'instant suivant, qui se transforme en l'instant d'après. Aujourd'hui se change en demain, demain en la semaine prochaine, en l'année prochaine, et ainsi de suite. Si le processus d'évolution ne dépendait pas des événements qui ont lieu à l'instant même, alors il ne se passerait rien d'ici à vingt-cinq ans.

En dépit du fait que l'avenir est fonction du présent, la nature de l'ego humain est de s'inquiéter de l'avenir plutôt que de la manière d'agir ici et maintenant. Quand vous méditez, méditez. Quand vous mangez, mangez. Quand vous cuisinez, cuisinez. Essayez de substituer à vos rêveries sur l'avenir une présence consciente à l'instant présent. En agissant ainsi et seulement ainsi, vous pouvez dire que vous êtes dans la réalité. Il est ridicule d'avoir un souci excessif de ce qui arrivera dans l'avenir, ces projections à propos du futur n'étant que le produit de votre esprit en proie à l'hallucination. On peut déplorer cependant qu'échafauder des projets concrets pour le futur est un passe-temps largement répandu. « Je dois être certain que j'aurai assez de ceci et abondance de cela pour les années qui viennent... » Vous allez peut-être mourir avant la fin de la semaine ! S'inquiéter de l'avenir n'est qu'une perte de temps et d'énergie.

Il y a beaucoup de gens qui ne croient pas en l'Eveil (la bouddhité) parce qu'ils n'ont jamais rencontré ou vu d'êtres éveillés. A ceux-là, je poserai la question : « Est-ce que demain est quelque chose que vous pouvez voir ? » Si la réponse est non, alors d'où viennent toutes les conceptions concrètes qui forment la base de tous ces projets d'avenir ? Ces personnes se soucient de ce qui se passera dans un avenir qu'elles sont bien incapables de voir, et ce sont les mêmes qui n'acceptent pas l'idée de l'Eveil au motif qu'elles ne peuvent pas le voir.

D'un point de vue karmique, s'inquiéter de son avenir est une bonne chose qu'il faut faire mais le souci dont nous parlons en ce moment n'est pas de cet ordre là. La méprise générale en ce qui concerne le futur est bien illustrée par certaines questions posées aux lamas et aux religieux : « Est-ce que j'irai en enfer ou au paradis quand je mourrai ? Pensez-vous que je serai heureux l'année prochaine ?... »

A l'aide de la sagesse du dharma qui nous rappelle la loi de cause à effet, il est facile de prédire de quoi l'avenir sera fait. Une attitude positive, saine aujourd'hui est un bon présage pour demain. Si le courant de conscience est clair et net aujourd'hui, il est sûr de l'être aussi demain. C'est donc un fait acquis que nous avons la capacité de prédire l'avenir : en faisant appel à notre propre sagesse. Elle nous permet de voir qu'en fonction de l'attitude, soit positive soit négative, adoptée par nous à partir de maintenant, notre vie et notre mort se dérouleront soit dans la joie soit dans la douleur. Il ne sert à rien de courir demander à nos maîtres spirituels ce qui va arriver. Nous avons le choix entre mourir misérablement comme une vache ou faire l'expérience de la mort bienheureuse d'un méditant. Cela dépend de notre karma. Si les causes et conditions – le lait, la chaleur et le reste – sont présentes ce soir, le résultat sera une jatte de yogourt demain matin.

Il est sot de demander à des êtres clairvoyants et d'envergure s'il y aura un désastre planétaire d'ici à ces prochaines années. Des désastres, il en arrive constamment. En comprenant le karma, on voit que, ce système solaire étant le produit de l'ignorance, il est naturel qu'il soit le théâtre de guerres et de catastrophes. C'est donc une perte d'énergie de se tracasser et de s'inquiéter. Ce dont il faudrait *vraiment* nous préoccuper, c'est de nous maintenir aussi paisible, positif et conscient que possible. C'est tout ce que nous pouvons faire.

Tournons maintenant notre attention vers l'autre aspect essentiel du dharma, à savoir l'analyse de l'ego. L'ego est un esprit qui se méprend sur la nature du « je », du moi. Nous avons généralement ce sentiment que le « je » existe vaguement quelque part à l'intérieur du corps mais notre esprit superficiel ordinaire n'entreprend jamais de le localiser avec précision. Afin de nous faire une image exacte de la réalité, il est nécessaire d'approfondir notre investigation et d'essayer de découvrir avec exactitude où réside ce « je ». Autrement, nous allons continuer à

être bernés, trompés par une interprétation qui, quoique superficielle en quelque sorte, s'accroche par ailleurs à un sens du soi concret et profondément enraciné. Si, parcourant chaque parcelle de notre corps et de notre système nerveux, nous recherchons méthodiquement le « je », jamais nous ne pouvons le trouver. Parfois nous croyons que nous l'avons repéré mais il nous faut bien admettre, en y regardant de plus près, que nous nous sommes trompés.

Il existe une technique spécifique pour essayer de trouver le « je », mais je pense que chacun de nous doit aborder cette recherche en fonction de la manière instinctive et complètement personnelle avec laquelle nous faisons référence à nous-mêmes. Pour certains, il semble vaguement que le « je » est situé dans leur poitrine ; pour d'autres, il serait dans leur tête ou leur ventre. Quand quelqu'un est perturbé et qu'il se prend la tête entre les mains ou se frappe le front ou s'étreint le cœur, ces gestes sont des indications de l'endroit où il sent avec le plus de force la présence de son « je ». Chacun de ces gestes est un symptôme qui montre que l'ego de la personne projette un sens du soi ou « je » particulier. En ce qui me concerne, mon symptôme est de me cacher derrière mes robes de moine. Le fait que chacun d'entre nous avons notre propre panoplie de symptômes est bien la preuve que le sentiment intuitif du « je » n'est rien d'autre qu'une interprétation de l'ego. Si le « je » avait quelque substance, le consensus sur ce qu'il est et où il réside serait général.

Le soi imaginé par l'ego est d'une nature mystérieuse, inaccessible. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas de consensus général sur ses qualités ni le lieu où il se trouve ; chacun de nous a son propre ressenti sur le sujet. C'est bien pourquoi chaque personne doit se mettre à la recherche de son « je » illusoire par *elle-même*. Personne ne peut le faire à sa place. Et de toutes façons, même en fouillant chaque cellule du corps à la recherche du « je » avec la sagesse d'introspection la plus précise qui soit, ce dernier demeure introuvable. Il est semblable à un voleur qui se glisse furtivement jusqu'à nous quand nous ne regardons pas et qui se cache dès que nous nous retournons. Quand nous ne sommes pas sur nos gardes, que nous sommes détendus, il avance sur la pointe des pieds comme un démon prêt à bondir mais si nous le prenons en chasse, il disparaît brusquement comme si la terre l'avalait. C'est exactement ainsi que notre esprit tortueux nous mène en bateau. L'ego est la proie de l'hallucination d'un « je » solide, existant par lui-même, et cette hallucination est pareille à ce voleur. Nous sommes certains qu'il est là mais, dès que nous cherchons après lui, il disparaît.

Notre esprit continuera à jouer à cache-cache avec nous jusqu'à ce que finalement nous le prenions la main dans le sac ! En attendant, nous allons continuer à promener avec nous un fort sentiment intuitif de « je » et une notion vague qu'il existe quelque part, probablement dans notre corps. La seule manière de mettre un terme à ce délire est d'observer l'objet de notre hallucination, à savoir notre propre « je » ; l'examiner soigneusement et voir ce qu'il en est

exactement de lui. Et comme le « je » illusoire est pareil à un voleur à la sauvette, il nous faut mettre en œuvre un stratagème spécial pour réussir à l'attraper.

Nous devons donc trouver le moyen d'attirer l'objet qui nous intéresse à la lumière afin de pouvoir l'inspecter de près. Puisque le « je » illusoire apparaît avec le plus de force dans les situations fortement chargées en émotion, pourquoi ne pas profiter de ces situations pour observer le sentiment flagrant de « je » qui se manifeste alors et chercher à le situer et à l'identifier ? Avec la méditation, on dispose d'une autre technique également efficace. Ici on évoque volontairement, pendant la session de méditation, une crise émotionnelle afin de faire remonter le sens du « je » à la surface. Dans les deux cas, le pratiquant doit être particulièrement rapide et vigilant s'il veut attraper cette image avant qu'elle n'ait disparu. Grâce à cette pratique, il découvrira finalement que le « je » ou soi qu'il a toujours cru exister ne repose sur aucun fondement. Il n'était, et n'est toujours, rien d'autre qu'une imagination.

Toutes nos souffrances, toutes nos peurs n'existent que parce que nous acceptons passivement le soi illusoire que projette notre ego. Ce soi qui semble exister concrètement semble être profondément affecté par nos expériences, qu'elles soient à notre avantage ou à notre désavantage, par les sentiments de découragement ou d'euphorie qui les accompagnent. Ce processus est en fait la base de toute notre souffrance.

Il arrive un moment où le pratiquant, à force de méditation, réalise clairement que tout son malheur est l'œuvre d'une image projetée par son propre esprit tortueux, une image qui ne repose sur rien de réel. Arrivé à ce point, il a atteint un état mental indestructible, au-delà de toute peur. Quand les méditants tibétains arrivaient à ce niveau de réalisation, ils se servaient d'une technique habile pour tester leur toute nouvelle expérience. Ils s'imaginaient impliqués dans une situation particulièrement effrayante ou forte au niveau émotionnel et observaient leurs réactions. Si n'apparaissait pas dans leur esprit le fort sentiment d'un « je » craignant de perdre quelque chose, ils pouvaient être certains de la réalité de leur accomplissement intérieur. Cette forme d'expérimentation est semblable à la manière dont les idées sont mises à l'épreuve dans le monde scientifique. La différence est qu'ici l'expérimentation est d'ordre privé et s'oriente vers l'intérieur.

Selon la philosophie du grand maître indien, Nagarjuna, le soi qui apparaît intuitivement à notre esprit n'existe nulle part au sein de la structure atomique toute entière du corps. Il ne faut pas confondre cette théorie avec le nihilisme qui affirme que rien n'existe du tout. Mais alors, qu'est-ce qui *existe* en fait ? On trouve la réponse à cette question dans le système de la voie du milieu exposé par Nagarjuna qui d'un côté nie l'existence du soi créé de toutes pièces par l'ego et de l'autre soutient l'existence du soi relatif, interdépendant.

Ces notions ne sont pas de simples concepts philosophiques, ce n'est pas mon propos ici de discuter philosophie. Je parle ici d'une méthode pratique permettant de découvrir ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Et si vous appliquez ce questionnement à vous-mêmes, vous verrez que votre ego invente l'existence de quelque chose qui n'existe pas du tout.

A la naissance d'un bébé, les parents donnent arbitrairement un nom à cette petite bulle qui vient de faire son apparition. Ils n'ont aucune raison logique de choisir tel nom particulier pour telle bulle particulière.

- « Christina, ça te plaît comme nom ? »
- « Oui, ça me plaît. »
- « Bon, eh bien appelons-la Christina. »

Ce n'est pas comme si le père et la mère pouvaient voir que le soi le plus intime du bébé ou sa conscience appartient, de par sa nature même, à une catégorie qui serait toujours appelée « Christina ». Ou comme si quelque chose à l'intérieur de ce bébé était là à attendre qu'on lui donne son *véritable* nom : « Christina ». A la lumière de la philosophie de Nagarjuna, on peut dire que tout ce que nous avons ici est une bulle ayant fait son apparition et que l'on a ensuite désignée par un nom.

Christina est la combinaison du mot et de la bulle. Mais cela ne fait pas l'affaire de l'ego de n'être qu'une bulle avec un nom. Et donc il embrouille les cartes en s'imaginant que quelque chose d'autre existe. « Je suis plus que cette simple bulle. J'ai ma propre existence indépendamment de cela. » Par nature, l'ego est insatisfait, voilà pourquoi, avec beaucoup d'habileté, il enrichit et embellit son identité en la façonnant selon les formes et couleurs issues de son imagination. De même qu'il n'est jamais satisfait quelle que soit sa richesse ou sa beauté, de même il n'est pas heureux de n'être qu'un nom et une bulle. Il ne peut pas accepter la simple réalité : comment les choses sont vraiment. Par exemple, maintenant que je suis en Espagne, cela ne me plaît plus d'être tibétain. Je préférerais être un bel espagnol avec une jolie moustache ! Partout où je vais, je voudrais être quelque chose de différent. Je ne peux pas admettre ou accepter qui je suis ou ce que je suis. C'est à peine croyable à quel point l'ego est peu réaliste ! Son monde est comme du plastique : de l'imitation pure et simple.

Faisant référence au monde fantasmagorique de l'ego, le Bouddha a dit « tout est illusion ». Afin de comprendre le véritable sens de cette assertion, voyons d'abord ce que l'on entend par le monde de l'ego. Votre monde est fait de tout ce que vous voyez, entendez, flairez, goûtez, sentez et pensez ; autrement dit, il est fait de toutes vos perceptions sensorielles. L'ego de chacun crée son propre monde personnel. Vous ne vivez pas dans mon monde, vous vivez dans

le monde illusoire de votre ego. Malgré cela, quand certains entendent dire que tout est illusion, ils se méprennent et croient que cela signifie que rien n'a d'importance. Ils pensent : «C'est fantastique ! Je peux voler, boire, me droguer et halluciner au LSD autant que j'en ai envie. Qu'est-ce que ça peut faire ? De toutes façons, ce n'est qu'une illusion. »

On utilise des termes différents pour se référer à la nature ultime de la réalité. Parfois, on l'appelle la « vacuité », dans la mesure où la véritable nature de tous les phénomènes est vide, par opposition avec l'imagination de l'ego, qui est pleine. Pleine de quoi ? De concepts, d'attentes vaines, d'angoisses et de projections qui n'ont rien à voir avec la réalité. De manière ultime, tous les phénomènes sont vides. On peut aussi dire que la réalité est « le vide », par opposition au monde solide, concret, imaginé par l'ego. Tous les phénomènes, spirituels ou samsariques, sont en ce sens « vides » de par leur nature même.

Eliminer la méprise fondamentale de l'ego au sujet de la réalité est essentiel, dans la mesure où elle est la racine de toute souffrance. La vue de l'ego est dégénérée et dénuée de tout réalisme ; elle génère une piètre opinion de nous-mêmes et des autres. Elle sous-estime nos véritables potentialités et qualités, nous obligeant à vivre dans un climat d'insécurité et sur la défensive. De plus, avec cette attitude négative, nous sommes facilement entraînés dans des disputes et des bagarres les uns avec les autres. L'ego est par nature politique. S'il n'y avait pas d'ego, il n'y aurait aucune raison de se quereller.

Par ailleurs, les méprises de l'ego au sujet de la réalité nous tiennent enfermés, que ce soit dans la prison d'airain de l'existence « mondaine » ou dans la prison dorée de la vie spirituelle. La prison d'airain est notre souffrance mentale et physique ininterrompue au sein d'un cycle d'existences privées de satisfaction que l'on connaît sous le nom de samsara, et la prison dorée est celle qui consiste à être l'esclave des vues erronées et des philosophies fallacieuses.

De nombreux systèmes philosophiques présentent un aspect agréable, une façade dorée qui attire. Cependant, même s'ils ont l'air tout à fait respectables, les vues incorrectes qu'ils exposent nous maintiennent enchaînés à l'ignorance et à la souffrance. Le but le plus élevé est de se libérer de *toutes* ses entraves. Mais je ne parle pas d'une libération au sens révolutionnaire. Vous pensez peut-être que ce lama est en train d'essayer de fomenter une nouvelle révolution espagnole ! Pas du tout, c'est dans vos esprits seulement que je voudrais provoquer une révolution !

Colophon : Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003.
Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.