

## L'OUVERTURE DU COEUR

### Introduction

L'esprit d'amour (*Thich Nhat Hanh*)

« Quand vous écoutez un enseignement du Dharma, laissez simplement la pluie du Dharma pénétrer la terre de votre conscience. Ne réfléchissez pas trop, et écoutez sans chercher à juger ou comparer. Jouer avec les mots et les idées, c'est comme vouloir attraper la pluie dans des seaux. Laissez simplement votre conscience recevoir la pluie, et les graines enfouies au plus profond de votre conscience auront peut-être la chance d'être arrosées. »

« Selon le bouddhisme mahayana, c'est à partir du moment où nous éveillons notre bodhicitta, où nous touchons notre esprit d'éveil, notre esprit d'amour, que la pratique commence. »

Développer la confiance dans le cœur éveillé (*bodhicitta*), telle est la proposition de l'enseignement du bouddhisme *Mahayana*. Cet enseignement porte le nom de *lojong* dans la tradition tibétaine, et il comporte un volet théorique, appelé les sept points de l'entraînement de l'esprit, et un volet pratique, la méditation du « donner-recevoir » (*tonglen*). Le Texte-racine des sept points de l'entraînement de l'esprit comporte une liste de cinquante-neuf versets qui constituent des instructions essentielles sur la vision et l'application pratique du bouddhisme *Mahayana*. Ils sont attribués au grand maître bouddhiste indien Atisha, qui a vécu au X<sup>ème</sup> siècle de notre ère. Celui-ci s'est rendu au Tibet pour y propager les enseignements jusqu'à sa mort, en 1054, après avoir transmis ce corpus de sagesse à son disciple tibétain le plus proche, Dromtönpa. Celui-ci sera le fondateur de la lignée *Kadampa* du bouddhisme tibétain, ancêtre de la lignée *Gelugpa* dont le leader spirituel a été longtemps le Dalai-Lama.

C'est bien à ce Bouddhisme que Madame Blavatsky fait référence quand elle parle de la Doctrine du Cœur dans son ouvrage *La Voix du Silence*, en la qualifiant de « Grand Crible ». C'est la voie des Bodhisattvas, la voie du renoncement pour le bénéfice d'autrui.

L'étude et la pratique de ces enseignements visent à relâcher l'attachement au moi et à cultiver amour et compassion. Ils utilisent aussi bien la pratique de la méditation que l'utilisation des événements de la vie quotidienne.

La méthode ne part pas de zéro. L'esprit devra être apprivoisé avant de passer à cette phase d'entraînement. Les techniques, les disciplines du Hinayana, notamment celles qui visent à calmer l'esprit, comme la pratique de l'attention (*shamata*) et la pratique de l'éveil de la conscience (*vipassana*) seront des pré-requis. Une fois l'esprit pacifié, l'on pourra passer à son entraînement.

Nous allons parcourir quelques endroits de ce chemin aux sept avenues et aux cinquante-neuf rues, et contempler cette forme de méditation qui, comme le lotus sous les premiers rayons de soleil, fait éclore le cœur de la compassion et de l'amour inconditionnel.

## Premier Point – Les Préliminaires

« *D'abord, entraîne-toi aux préliminaires* »

Les préliminaires sont une phase incontournable et très importante de la discipline dans le Bouddhisme. Des Maîtres de cette tradition affirment même que l'on peut passer l'intégralité de notre vie à pratiquer les Préliminaires pour notre plus grand bénéfice. Avant de commencer leur pratique, toute personne doit mettre en application les « Quatre idées qui tournent l'esprit vers la Doctrine ». Il s'agit de quatre concepts fondamentaux à méditer, c'est-à-dire réfléchir à leur signification et à la manière dont elles affectent notre vie.

La première idée est « **Le précieux corps humain** ».

L'existence humaine est unique car les facultés physiques, verbales et mentales d'un être humain sont exceptionnelles et le nantissent de qualités uniques pour choisir et suivre une action constructive. La théosophie nous enseigne le positionnement de l'homme dans la chaîne de l'involution-évolution, et sa capacité d'accompagner, ou pas, le développement vers la prochaine étape. Nous sommes le produit (intermédiaire) de millions d'années d'évolution sur cette terre. La tradition bouddhiste considère l'obtention d'un corps humain comme rare et précieux, donc à ne pas gaspiller.

La seconde idée est « **L'impermanence** ».

Ce phénomène est tellement évident sous nos yeux que nous en arrivons à l'oublier, . . . à moins que l'on ne veuille pas le voir. Notre personnalité a tellement besoin d'une base solide pour avoir l'impression d'exister qu'elle va naturellement fuir cette idée. Rien n'est statique dans notre environnement. Ce monde lui-même est né un jour, évolue, puis disparaîtra, ou plutôt sera désagrégé, désintégré pour donner naissance, pour participer à la composition d'un nouveau monde. La structure de l'univers, telle qu'elle est perçue par la science d'aujourd'hui, confirme ce modèle cyclique. Les étoiles naissent ( s'allument ) dans les nébuleuses, ou nuages de poussières cosmiques. Elles évoluent ensuite, en consommant leur carburant nucléaire, combustion qui transforment les constituants en des structures atomiques de plus en plus complexes. Arrivées en fin de cette phase, quand leur carburant nucléaire est épuisé, elles se transforment en géantes rouges, puis explosent dans un fabuleux feu d'artifice appelé super-nova. A ce moment, elles expulsent une très grande partie de leurs matériaux qui voyageront dans l'espace, et qui, un jour, participeront à nouveau à la naissance d'une autre étoile, d'un autre monde.

Tous les êtres vivants sont impermanents. Chaque seconde qui nous sépare de notre naissance nous rapproche de notre mort. Cette pensée est proposée pour nous faire réagir, nous réveiller si nous sommes confortablement installés dans notre doux confort mental. Nos sociétés modernes ont aseptisé tout ce qui tourne autour de la mort, de manière à ce qu'elle soit le moins visible publiquement. Mais il n'y a aucun doute sur l'issue. Donc, il est important de prendre conscience de la valeur de la vie dans ce corps et de son impermanence.

Le Dalai-Lama a défini le vrai sens de la vie avec ces mots :

« *Nous sommes des visiteurs sur cette planète. Nous sommes là pour quatre-vingt dix ou cent ans au mieux. Pendant cette période de temps, nous devons essayer de faire de nos vie quelque chose de bien, quelque chose d'utile. Si nous contribuons au bonheur des autres êtres, nous trouverons le vrai but, la vraie signification de la vie.* »

La troisième idée est « [La loi des actes : causes et effets - Karma](#) ».

*Karma* est l'une des lois fondamentales dans l'univers. Elle s'applique à tout et à tous. C'est la cause de la renaissance des mondes et des êtres, ainsi que des environnements dans lesquels ces expériences de vie vont se dérouler. C'est une des lois les plus simples, sans aucune connotation subjective ou religieuse. Action = Réaction. Une cause entraîne un effet pour celui ou celle qui la produit. C'est tout. A la base, il n'y a aucun jugement de valeur, jusqu'à ce que l'homme introduise des valeurs, des morales, des lois qui vont classer les actions, les qualifier de « justes » ou « d'injustes », de « bonnes » ou de « mauvaises », ou bien de « neutres ». Même si la plupart des textes recommandent les actions vertueuses, génératrices de *karma* positif, cela n'empêche pas la ronde incessante des renaissances. L'atteinte de la libération passe par un épuisement des graines de *karma* des existences précédentes, et par l'atteinte de la compréhension ultime de l'enseignement (*nirvana*).

Un texte de méditation bouddhique tibétain du XIX<sup>ème</sup> siècle – *Le Flambeau de la Certitude* - décrit ainsi le contexte : « *L'accumulation des actions négatives est la racine de la souffrance dans le samsara. Les émotions perturbatrices sont à l'origine des actions négatives. L'ignorance à cause de laquelle une personne se chérit elle-même est responsable des émotions perturbatrices. L'opacité mentale est l'origine de l'ignorance et de toute émotion perturbatrice. A cause de cette opacité mentale, nous appliquons le terme de « soi » à ce qui n'est pas un soi solide et séparé, et nous nous attachons alors à ce « soi ». L'attachement à tout ce qui soutient le « soi », comme le corps, la richesse, etc..., génère l'orgueil, la jalousie et l'avidité. L'aversion envers ce qui est « autre », entraîne la colère violente, la malice et autres émotions négatives. En résumé, jusqu'à ce que nos tendances à la conceptualisation aient été épuisées, ce type continu d'accumulation karmique se perpétuera, et l'illusion qu'est le samsara s'éternisera. »*

C'est aussi ce que nous dit Madame Blavatsky dans la Doctrine Secrète quand elle décrit la phase qui précède la (re)naissance d'un univers, quand tout est encore immobile (Stance I,4) : « *Les grandes causes de la misère n'étaient pas, car il n'y avait personne pour les produire, et personne pour tomber dans leur piège* ». Et le commentaire ajoute : « *Car ce sont les douze Nidânas, ou Causes de l'Être. Chacune est l'effet de la cause antécédente, et, à son tour, la cause de son successeur . . . Elles [les Nidânas] appartiennent à la théorie qui dit que tout subit le courant de la loi, loi inéluctable qui produit le mérite et le démérite, et finalement met le Karma en pleine action. »*

La quatrième idée est « [La structure du Samsara](#) ».

Ici, nous retrouvons toute la description du monde selon la cosmogonie bouddhiste. L'objectif est de générer un sentiment d'aversion pour le monde que le disciple perçoit afin de le motiver sérieusement à pratiquer les enseignements pour atteindre la libération. On y trouve donc un descriptif des différents êtres qui peuplent les mondes – ceux des enfers brûlants, des enfers froids, et des autres enfers, ceux qualifiés d'esprits avides, les animaux, les dieux, les asouras, et les humains. Enfin sont décrites toutes les formes de souffrance – la naissance, la vieillesse, la mort, la souffrance de ne pas trouver ce que l'on cherche, la souffrance de ne pas garder ce que l'on a, la souffrance de la séparation de ce qui est cher, la souffrance de rencontrer l'indésirable, la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement, et finalement la souffrance de toute existence conditionnée.

Ainsi donc, ayant une bonne vision des quatre idées « qui tournent l'esprit vers la Doctrine », le précieux corps humain, l'impermanence, la loi de *Karma*, et la description du *Samsara*, le disciple est prêt à aborder les Préliminaires.

Ces Préliminaires sont au nombre de quatre ou cinq selon la lignée considérée :

- la prise de refuge dans les trois joyaux de la doctrine (*Bouddha, Dharma et Sangha*)
- le développement de l'esprit d'Éveil (*bodhicitta*)
- la récitation de mantras
- l'offrande du *mandala*
- le *guru yoga*

Ces pratiques s'achèvent par la réversion ou dédicace de tous les mérites au bénéfice de tous les êtres. Arrêtons-nous sur le deuxième de ces préliminaires, le développement de l'esprit d'éveil, qui est un premier pas vers l'ouverture du cœur.

L'essence de cette pratique est le vœu de *Bodhisattva* par lequel l'individu décide de se consacrer totalement à la libération de tous les êtres. Écoutons Madame Blavatsky en parler dans *La Voix du Silence* : « *Vivre au bénéfice de l'humanité est le premier pas . . . Revêtir l'humble robe Nirmânakâya, c'est renoncer pour soi à l'éternel bonheur, afin d'aider au salut de l'homme. Atteindre la béatitude du Nirvana, mais y renoncer, est le pas suprême, le dernier pas, le plus haut sur le sentier du renoncement. Sache, ô disciple, que c'est là le Sentier secret, choisi par les Bouddhas de perfection, qui ont sacrifié le soi à des sois plus faibles.* »

Le développement de l'esprit d'éveil (*bodhicitta*) comprend deux volets. On dit qu'il existe deux aspects de la *bodhicitta* : la relative et l'ultime. La *bodhicitta* relative est essentiellement le développement de la compassion, là où la *bodhicitta* ultime est l'acquisition de la sagesse qui consiste en la réalisation de la véritable nature non déformée des phénomènes.

La pratique de l'éveil de la *bodhicitta* relative comporte deux aspects : l'aspiration et la persévérance.

La prise des vœux de *Bodhisattva* implique un certain nombre de règles, de préceptes à respecter. Les trois principales règles sont :

- Émettre constamment le vœu d'être utile aux autres
- Abandonner tout ce qui peut être cause de nuisance à autrui
- Cultiver tout ce qui peut servir de base au bienfait d'autrui

Elles sont accompagnées par dix à dix-huit interdictions majeures, selon la tradition, et quarante-huit autres mineures. Après la prise des vœux, la mise en œuvre de la pratique de la *Bodhicitta* est accompagnée par des recommandations d'action (tâches du *Bodhisattva*) :

- Accomplir avec énergie des actions vertueuses, poussé par un désir authentique d'aider les autres, et ne jamais abandonner cette œuvre
- Éviter soigneusement toute action futile
- Aider les êtres sensibles à atteindre la maturité spirituelle, sans attachement au mérite que l'on accumule par ce fait

C'est aussi ce que nous dit Madame Blavatsky dans sa *Voix du Silence* : « *Indique la voie, - même indistinctement, et perdu dans la foule, - comme fait l'étoile du soir, à ceux qui suivent leur chemin dans l'obscurité. . . O Lanou, sois comme eux [les serviteurs de Nyima – le soleil dans l'astrologie tibétaine]. Éclaire et reconforte le pèlerin en peine, et cherche celui qui en sait encore moins que toi ; celui qui s'assied, abattu par la désolation, affamé du pain de sagesse autant que du pain qui nourrit l'ombre..., sans Instructeur, sans espoir, sans consolation ; et fais-lui entendre la Loi.* »

La pratique des six perfections (*Paramita*), dont nous avons déjà parlé ici, fait partie de la discipline

et enfin, l'application des Quatre Incommensurables que sont l'Amour, la Compassion, la Joie et l'Équanimité.

Voici donc le cocktail magique pour développer la *bodhicitta*. Il semble gigantesque et, à la lecture ou à l'écoute de ces exigences, on se dit, à un moment ou un autre : « non, c'est beaucoup trop pour un(e) seul(e) homme(femme) ! C'est impossible à réaliser, surtout dans mon cas, avec mon travail, ma famille, mes projets, etc..., y compris ce qui est plus ou moins inconscient en nous – mes envies, mes désirs, mes besoins,...

Cela nous ramène au point de départ : la prise des vœux . Ce n'est pas un engagement à la légère, une nouvelle distraction psychologique. Sinon, le jeu va vite se terminer, et la ronde de la souffrance continuer son manège.

Les exigences comportementales sont à la hauteur de l'enjeu. Le plus important est la motivation profonde. Tant que nous sommes confortable à l'intérieur de notre petit château-fort mental et émotionnel, et que la souffrance du monde ne nous asphyxie pas, notre engagement sur le chemin spirituel restera limité et donc l'énergie que nous serons prêt à y consacrer sera elle aussi limitée. Cela ne doit cependant pas nous empêcher d'essayer. Ce travail sur soi est similaire à la plupart des démarches humaines : nous apprenons en construisant pas-à-pas. Il est impossible d'espérer tenir tous les engagements du *Bodhisattva* dès le début.

Le plus puissant des moteurs sur la route spirituelle est la culture de la compassion, celle d'une grande compassion, constante et pénétrante, pour tous les êtres, sans préférences ni partialité.

Nous venons de parcourir brièvement le sujet du premier point de l'Entraînement de l'Esprit en sept points, la pratique préliminaire. Il reste cinquante-huit autres sujets. Nous allons nous arrêter sur deux d'entre-eux, qui sont classés avec le deuxième point – Cultiver la *bodhicitta*. Il s'agit là de la pratique principale.

#### Point 5 - « *Repose dans la nature de l'Alaya, l'essence* »

Ce verset nous dit que la méditation, pratiquée avec une compréhension de la *bodhicitta* ultime, permet de se retirer, de se reposer dans la huitième conscience, en n'étant plus perturbé par les sept autres. Mais d'abord, quelles sont ces huit consciences ? Il s'agit en fait de huit aspects de la conscience. Les cinq premières sont les consciences sensorielles, associées aux cinq organes des sens. Elles perçoivent directement les objets extérieurs, sans leur ajouter de discrimination conceptuelle ou de jugement de valeur. Ce sont des consciences non conceptuelles.

La conscience mentale, la sixième, est connectée aux cinq consciences sensorielles. Elle est conceptuelle et c'est elle qui classe, détermine, qualifie les perceptions en catégories. On répertorie ces six consciences comme instables, momentanées, fugitives et temporaires. Le Bouddha a décrit la septième et la huitième conscience dans les enseignements du Mahayana. La septième est appelée « conscience voilée » et fonctionne en tant que saisie fondamentale du soi. C'est une conscience subtile, présente de façon latente et continue. Elle appréhende un soi à tout moment, dès qu'une perception a mis en vibration les autres consciences. Elle est neutre. Cependant, la croyance en un soi faisant directement écran à la sagesse de la non-existence du soi, elle représente l'obstacle principal sur le chemin de la libération.

La huitième conscience se nomme « conscience-base universelle ». Elle constitue la base de toutes les autres consciences. Reposer son esprit dans l'*Alaya* fondamental équivaut à s'affranchir des sept autres aspects de l'esprit et à reposer dans la simplicité, dans un aspect clair, sans discrimination. Reposer dans la nature de l'*Alaya* signifie aller au-delà des six consciences sensorielles et même au-delà de la septième. Cette expérience porte le nom de bonté fondamentale dans l'enseignement du

*lojong*. L'*alaya* est comparée à une lampe dont la lumière vient éclairer toutes les autres consciences qui sont nées d'elle. Cette lumière demeure imperturbable, quoi qu'il se passe en aval. L'*alaya* n'est rien d'autre que simplicité, clarté, et absence de pensée discursive.

Madame Blavatsky nous parle de cet Alaya, toujours dans *La Voix du Silence* : « Hélas, hélas ! Dire que tous les hommes possèdent Alaya, sont un avec la grande Âme et que, la possédant, Alaya leur sert si peu ! Regarde comment, semblable à la lune réfléchiée dans les vagues tranquilles, Alaya est reflétée par le petit et par le grand : elle se mire dans les plus minces atomes, mais ne réussit pas à atteindre au cœur de tous les hommes. Hélas ! Dire que si peu profitent de ce don, de cet inestimable bienfait d'apprendre la vérité, la perception juste des choses existantes, la connaissance du non-existant ! ».

#### Point 7 - « Pratique alternativement le donner et le recevoir – Tonglen »

C'est la pratique de l'ouverture du cœur. C'est une technique très puissante, capable d'aborder nos forteresses égotistes, d'en faire le siège, et d'en abattre les murailles.

Pratiquer le *tonglen*, c'est inviter la souffrance, ce qui peut paraître paradoxal. Faire le *tonglen* demande beaucoup de courage et une formidable aspiration à s'ouvrir à son monde, afin d'être utile à soi-même et aux autres. C'est comme ouvrir et écarter la carapace qui enserre le cœur. C'est inviter tous ses conflits non-résolus, sa confusion, sa souffrance et celle des autres, afin de trouver le chemin qui va permettre leur résolution.

Nous vivons, en Occident, dans un luxe inouï, comparé aux quatre cinquième de la population mondiale, mais aussi dans un océan de souffrance et d'égoïsme. N'étant pas, en majorité, à la quête de nourriture ou de protection pour survivre, nous avons du temps disponible pour travailler sur l'éveil du cœur, la capacité d'ouverture aux autres et le lâcher-prise. Et le miracle associé à cette attitude, c'est qu'elle est contagieuse ! Un cœur aimant, qui rayonne, éclaire son entourage et peut motiver l'envie de travailler dans la même direction, et donc de réduire l'entropie régnante.

Dans la pratique du *tonglen*, nous acceptons de ressentir la souffrance comme quelque chose qui fait partie de la condition humaine, sans jugement de valeur. C'est la première des quatre vérités du Bouddha : l'existence de la souffrance. La différence, c'est qu'au lieu de la fuir, nous la regardons en face, nous la laissons pénétrer dans cet endroit si intime qu'est la caverne du cœur. C'est la première étape du *tonglen*. La seconde va consister à rentrer en contact avec tous les sentiments de joie, de bien-être, de satisfaction, de compassion, d'amour, qui existent en nous ; et ils existent sans l'ombre d'un doute. Et nous allons les partager avec le monde, en veillant à ce qu'aucune ombre ne vienne ternir ces effluves de félicité. Ce n'est pas plus compliqué que cela.

Nous sommes des être humains ordinaires qui expérimentons la souffrance et le bonheur, simplement. Et la plupart d'entre-nous recherchent le bonheur et fuient la souffrance. La voie du *tonglen* est la voie du guerrier qui, doté d'un cœur intrépide, ne se ferme à aucune des circonstances de la vie. Le *tonglen*, c'est inspirer la souffrance et exhiler le bonheur.

Il y a différentes manières de pratiquer le *tonglen*. Toute situation de vie est un terrain propice pour ce travail. Vous êtes dans la queue d'une caisse de grand magasin (si, si, cela arrive...), et la tension est présente dans votre entourage. Les enfants sont très agités, ce qui irrite en général les parents. Il y a toujours quelqu'un qui prend son temps pour dialoguer avec la caissière, ou bien un produit qui n'a pas son étiquetage pour passer à la caisse. Le niveau sonore est très élevé et l'agressivité de plus en plus palpable. Vous commencez à perdre patience, surtout parce que vous avez un rendez-vous qui risque d'être manqué à cause de ce retard. C'est le bon moment pour observer vos réactions, observer sans juger votre environnement, vous rappeler que c'est une illustration vivante du mode de fonctionnement humain qui perpétue la souffrance. Ensuite, on inspire pleinement tout ce que l'on ressent, et on expire de la détente, du soulagement. Ceci est la pratique du *tonglen-sur-le-*

champ. Vivre ou être le témoin d'une situation difficile est en fait une clé pour ouvrir le cœur, à condition de ne pas réagir de manière automatique en le renfermant pour ne pas être atteint par la souffrance. Ceci est probablement perturbant à entendre, car, ce faisant, on a le sentiment de s'exposer, de se découvrir, d'ôter les protections que nous avons bâties pour « survivre ». Oui, bien entendu, nous pouvons continuer à entretenir ce mouvement perpétuel de la souffrance environnante, en restant muet et étranger à ses manifestations. Mais cela ne nous aidera pas à nous préparer pour le moment où la souffrance percera nos défenses et viendra nous dévaster. La seconde vérité du Bouddha parle des causes de la souffrance que sont la maladie, la vieillesse et la mort. Elles sont inévitables et être prêt pour les accueillir sereinement mérite que l'on s'y intéresse sérieusement.

Le *tonglen* se pratique aussi sous forme de méditation assise. La méditation classique est une activité non conceptuelle. Elle consiste principalement à observer la naissance et la disparition des pensées et des émotions. La méditation *tonglen*, c'est l'utilisation des concepts, des images, des souvenirs, pour faire naître la compassion. C'est pour cela qu'il est recommandé de commencer par une séance de méditation classique, d'enchaîner avec une séquence dédiée au *tonglen*, et de finir avec une autre session de méditation classique ( 20 minutes – 10 à 15 minutes – 20 minutes). Il est même recommandé de bien connaître la méditation classique avant de se mettre au *tonglen* assis car celui-ci peut être déstabilisant, tout au moins au début. La capacité à stabiliser son esprit, à savoir rester dans l'instant présent, sera utile. Le *tonglen* sous la forme méditation assise va en effet utiliser les émotions pour allumer le feu de la compassion.

*(Avertissement : La pratique du tonglen faisant intervenir de puissants mouvements énergétiques, il est recommandé un minimum de prudence dans sa mise en œuvre, et, dans la mesure du possible, l'accompagnement par un maître de méditation confirmé.)*

La pratique formelle de la méditation *tonglen* comprend quatre étapes distinctes :

#### Étape 1 - Faire jaillir un sentiment d'ouverture

On commence par prendre conscience de l'immensité de l'espace dans lequel nous évoluons, quelle que soit la situation de vie dans laquelle nous nous trouvons. Il s'agit de se mettre en rapport avec cette immensité et nous avons tous des souvenirs, des visions de cette dimension : l'horizon d'un bord de mer, la perspective du sommet d'une montagne, le ciel nocturne avec sa féerie d'étoiles à l'infini,... On aspire à rester ouvert, quelle que soit la situation ou la difficulté.

#### Étape 2 - Percevoir l'enfermement et son contraire, l'ouverture

Ensuite, on synchronise la respiration avec ces deux aspects. L'inspiration avec le sentiment d'enfermement, d'espace réduit, comme le sentiment d'être dans une grotte sans pouvoir bouger, et l'expiration avec l'ouverture de l'espace telle que perçue dans la première étape. Le tout en essayant de s'abstraire des mots et des concepts – Ouverture – Enfermement – Ouverture, . . . On inspire l'enfermement et on expire l'ouverture, l'espace. Cela permet de rentrer en relation profonde avec le sentiment d'espace, de bienveillance, d'amour, et plus on le ressent, plus on aura de force pour accepter ce qui est désagréable. Il sera important d'équilibrer les deux phases, sans donner une préférence instinctive à l'une des deux. L'inspiration et l'expiration doivent être visualisées comme émanant de l'ensemble du corps et se répandant dans toutes les directions.

#### Étape 3 - Travailler sur des situations ou des personnes précises qui font partie de notre vie

C'est l'étape principale, avec la suivante. Elle consiste à se concentrer sur une situation précise, très

personnelle et concrète, dans laquelle la souffrance est ou a été présente. La phase respiratoire de l'inspiration permet de recevoir la souffrance, et l'expiration projette tout le bien que l'on souhaite aux personnages de la situation, toujours en équilibrant les deux mouvements d'inspiration et d'expiration. Recevoir et donner, tel est le cœur de cette pratique. Et la seule limite dans l'acte de donner est notre imagination. On peut donner tout ce qui peut rendre l'autre personne heureuse. Ici, nous rejoignons l'enseignement théosophique qui parle des formes-pensées et de leur puissance. Les prières et rituels de guérison, ainsi que leur capacité d'action à distance, prennent alors toute leur dimension.

#### Étape 4 - Faire rayonner la pratique vers autrui

A ce stade, le sentiment de compassion est normalement bien développé. C'est le moment de l'universaliser. La souffrance étant universelle, la compassion s'applique à tous les êtres qui souffrent. C'est une généralisation de l'étape précédente, avec une inspiration dédiée à tous les êtres qui sont dans la même situation que celle, personnelle, utilisée précédemment – par exemple, tous les êtres atteints d'une certaine forme de maladie – et l'expiration apportant le même type de soulagement, d'aide, à cet ensemble d'êtres.

Tout au long de la pratique des étapes 3 et 4, si les émotions sont trop fortes à supporter, on reviendra aux deux premières étapes, tranquillement, et si la pression subsiste, on n'insistera pas.

Enfin, à la fin de la séance, on n'oubliera pas de revenir à la méditation classique, en laissant de côté toutes les images et les pensées.

#### Conclusion

La pratique du *tonglen* est une pratique puissante pour ouvrir le cœur et développer la compassion, mais c'est une pratique difficile car elle nous met aux prises avec la puissance des émotions, domaine particulièrement dynamique, dont l'énergie n'est pas toujours contrôlable facilement. C'est une pratique de long terme, avec des hauts et des bas. Il faudra faire un peu plus confiance à son intuition et revenir souvent sur sa motivation profonde.

L'efficacité de la pratique repose sur le fait que nous sommes tous interdépendants. Il existe entre chacun de nous une forme de relation subtile, et chacune de nos actions produit un effet plus large que ce que nous pouvons voir. Chaque fois que nous ouvrons notre cœur, nous semons une petite graine d'ouverture et de bienveillance qui va contrebalancer les océans de haine, d'agression et de paranoïa qui peuplent notre monde.

On connaît une foule d'histoires au sujet des effets positifs du *tonglen* sur les mourants. Même s'ils ne se rendent pas compte que quelqu'un pratique pour eux, il peut arriver qu'ils ouvrent les yeux et disent : « Je ne sais pas ce que vous faites, mais n'arrêtez surtout pas. »

En résumé (*Péma Chodron*) :

*« Nos cœurs sont naturellement ouverts et compatissants  
Mais comme nous craignons les émotions et les situations pénibles  
Nous créons des barrières pour nous protéger.  
Pour les faire tomber et pour ouvrir nos cœurs  
Nous sommes disposés à reconnaître et à assumer notre souffrance  
Et à l'aérer de bienveillance et de compassion.  
En entrant en relation avec notre propre souffrance d'une manière honnête, avec compassion,  
Nous pouvons ouvrir nos cœurs pleinement à autrui. »*

## Annexe 1 - Les Sept Points de l'Entraînement de l'Esprit

### 1. Premier Point – Les Préliminaires

1.1. « D'abord, entraîne-toi aux préliminaires »

### 2. Deuxième Point – La pratique principale : cultiver la bodhicitta

- 2.1. « Regarde tous les dharmas comme des rêves »
- 2.2. « Examine la nature de l'intelligence non-née »
- 2.3. « Laisse même les antidotes se libérer tout seuls »
- 2.4. « Repose dans la nature de l'Alaya, l'essence »
- 2.5. « Dans l'expérience post-méditative, deviens enfant de l'illusion »
- 2.6. « Pratique alternativement le donner et le recevoir » - Tonglen -
- 2.7. « Trois objets, trois poisons, trois racines de vertu »
- 2.8. « Entraîne-toi à l'aide de slogans en toute activité »
- 2.9. « Commence la séquence du donner-et-recevoir par toi-même »

### 3. Troisième Point – Transformation de l'adversité en voie d'éveil

- 3.1. « Lorsque le monde est rempli de maux, transforme toutes les mésaventures dans la voie de la bodhi »
- 3.2. « Ramène à toi tous les blâmes »
- 3.3. « Sois reconnaissant envers tous »
- 3.4. « Voir la confusion comme les quatre kayas »
- 3.5. « Les quatre pratiques sont la meilleure des méthodes »
- 3.6. « Unis tout ce que tu rencontres subitement à la méditation »

### 4. Quatrième Point – Application de la pratique dans tous les aspects de la vie

- 4.1. « Le cœur des instructions est condensé dans les cinq forces ; pratique-les »
- 4.2. « Les instructions pour expulser la conscience au moment de la mort sont les cinq forces »

### 5. Cinquième Point - Évaluation de l'entraînement de l'esprit

- 5.1. « Tout le dharma converge en un même point »
- 5.2. « Des deux témoins retiens le principal »
- 5.3. « Garde toujours un même esprit joyeux »
- 5.4. « Si tu peux pratiquer même distrait, tu es bien entraîné »

### 6. Sixième Point - Disciplines de l'entraînement de l'esprit

- 6.1. « Observe toujours les trois principes fondamentaux »
- 6.2. « Change ton attitude, mais ne perds pas le naturel »
- 6.3. « Ne parle pas des membres estropiés »
- 6.4. « Ne t'attardes pas sur les agissements d'autrui »
- 6.5. « Travaille d'abord sur les plus grandes souillures »
- 6.6. « Abandonne tout espoir de fruit »
- 6.7. « Renonce aux nourritures empoisonnées »

- 6.8. « Ne soit pas si prévisible »
- 6.9. « Ne médis pas d'autrui »
- 6.10. « Ne te tiens pas en embuscade »
- 6.11. « Ne porte pas les choses à un point douloureux »
- 6.12. « Ne passe pas le fardeau du bœuf à la vache »
- 6.13. « N'essaye pas d'arriver le premier »
- 6.14. « N'agis pas de façon détournée »
- 6.15. « Ne transforme pas les dieux en démons »
- 6.16. « Ne fais pas de la douleur d'autrui le matériau de ton bonheur »

## 7. Septième Point – Guide de conduite

- 7.1. « Accomplis toutes les activités avec une même intention »
- 7.2. « Corrige tous les torts avec une même intention »
- 7.3. « Deux activités : une au début, une à la fin »
- 7.4. « Dans les deux cas, sois patient »
- 7.5. « Observe ces deux même au péril de ta vie »
- 7.6. « Entraîne-toi dans les trois difficultés »
- 7.7. « Assume les trois causes principales »
- 7.8. « Fais attention aux trois pour que jamais ils ne décroissent »
- 7.9. « Garde les trois inséparables »
- 7.10. « Entraîne-toi sans parti pris sur tous les plans ; Fais-le toujours du fond de ton cœur, sans rien négliger »
- 7.11. « Médite toujours sur tout ce qui t'exaspère »
- 7.12. « Ne te laisse pas influencer par les circonstances extérieures »
- 7.13. « Cette fois pratique les points essentiels »
- 7.14. « N'interprète pas faussement »
- 7.15. « Ne vacille pas »
- 7.16. « Entraîne-toi de tout cœur »
- 7.17. « Libère-toi par l'examen et l'analyse »
- 7.18. « Ne t'apitoie pas sur ton sort »
- 7.19. « Ne sois pas envieux »
- 7.20. « Ne sois pas inconséquent »
- 7.21. « Ne t'attends pas aux éloges »

## Annexe 2 - Les Préceptes du Bodhisattva

### Les Trois Principes de Discipline

- Émettre constamment le vœu d'être utile aux autres
- Abandonner tout ce qui peut être cause de nuisance à autrui
- Cultiver tout ce qui peut servir de base au bienfait d'autrui

### Les Dix Principales Règles (*Brahmajalasutra*)

- S'abstenir de tuer
- S'abstenir de voler
- S'abstenir de causer du tort par la sexualité
- S'abstenir de mentir
- S'abstenir d'user de drogues
- S'abstenir de médire d'autrui
- S'abstenir de se vanter
- S'abstenir d'être jaloux
- S'abstenir de garder de la rancune
- S'abstenir de calomnier les trois Joyaux