

Le Livre tibétain de la vie et de la mort

Sogyal RINPOCHÉ
1992

trad. Gisèle GAUDEBERT & Marie-Claude MOREL (*the tibetan book of living and dying*)
éd° La Table Ronde (1993, 2003)
coll. Spiritualités

157-158 MÉDITER

Mon maître avait un étudiant Indien du nom d'Apa Pant [... qui] m'a raconté l'histoire suivante. Un jour, notre maître Jamyang Khyentsé assistait à une danse rituelle de lamas devant le Temple du Palais de Gangtok, la capitale du Sikkim. Il s'égayait des bouffonneries de l'*atsara*, le clown assurant les intermèdes comiques entre les danses. Apa Pant continuait à le harceler, lui demandant sans répit comment méditer. Tant et bien que cette fois, lorsque mon maître lui répondit, ce fut d'une manière telle qu'il sut que la réponse était définitive : « Écoute-moi bien, c'est ainsi : **quand la pensée précédente est passée et que la pensée future ne s'est pas encore élevée, n'y a-t-il pas là un intervalle ?**

- Oui, répondit Apa Pant
- Eh bien, prolonge-le ; c'est *cela*, la méditation ! »

159 NE PAS S'ATTACHER AUX BONNES EXPÉRIENCES

Il est dit traditionnellement que, pour un pratiquant véritable, ce ne sont pas les mauvaises expériences mais les bonnes qui créent des obstacles. Quand tout va bien, il vous faut être particulièrement vigilant et prudent si vous ne voulez pas devenir trop sûr de vous ou autosatisfait. Souvenez-vous de ce que Dudjom Rinpoché m'a dit, alors que j'étais au cœur d'une expérience très intense : « Ne te laisse pas trop impressionner. **En fin de compte, ce n'est ni bien ni mal...** » Il savait que je commençais à m'attacher à l'expérience et *cet* attachement, comme tous les autres, doit être tranché. **Dans la méditation comme dans la vie, il nous faut apprendre à demeurer libres de l'attachement aux bonnes expériences, et de l'aversion envers les mauvaises.**

164-165 INTÉGRER L'ESPRIT DE MÉDITATION EN-DEHORS DE LA MÉDITATION

J'aime cette histoire zen où le disciple demande à son maître :

« Maître, comment appliquez-vous l'éveil à l'action ? Comment le mettez-vous en pratique dans la vie de tous les jours ?

- En mangeant et en dormant, répond le maître.
- Mais, Maître, tout le monde mange et tout le monde dort.
- Mais tous ne mangent pas quand ils mangent, et tous ne dorment pas quand ils dorment ! »

D'où le célèbre adage zen : « Quand je mange, je mange ; quand je dors, je dors. »

Manger quand vous mangez, dormir quand vous dormez, signifie **être totalement présent dans chacune de vos actions, sans qu'aucune des distractions de l'égo ne vous éloigne de cette présence. C'est cela, l'intégration.**

224 LA SOUFFRANCE

La qualité de vie dans le monde des dieux peut paraître supérieure à la nôtre. Et pourtant, les maîtres nous disent que la vie humaine a infiniment plus de valeur. Pourquoi ? Précisément parce que nous sommes doués de conscience et d'intelligence, qui sont les matières premières de l'éveil, et que **la souffrance même qui règne partout dans le monde humain est l'aiguillon de la transformation spirituelle.** La douleur, le chagrin, la perte, les frustrations incessantes de toutes sortes sont là dans un but réel et crucial : nous réveiller, nous aider, et presque nous obliger à échapper au cycle du samsara et à libérer ainsi notre splendeur emprisonnée.

242 LE DOUTE

Notre éducation nous a habitués à un esprit de contradiction si stérile que nous sommes incapables d'une ouverture réelle à une vérité plus vaste, susceptible de nous ennoblir.

Je vous demanderais de remplacer le doute nihiliste de notre époque par ce que j'appelle un « doute noble », cette sorte de doute qui fait partie intégrante du chemin vers l'éveil. Menacé d'extinction, notre monde

ne peut se permettre de bannir la vérité immense des enseignements mystiques qui nous ont été transmis. Au lieu de mettre en doute *ces enseignements*, pourquoi ne pas prendre conscience de notre ignorance et douter de nous-mêmes, de notre conviction d'avoir déjà tout compris, de notre attachement et de nos faux-fuyants ? Pourquoi ne pas remettre en cause notre passion pour de prétendues explications de la réalité qui n'évoquent en rien la sagesse majestueuse et universelle que les maîtres, ces messagers de la Réalité, nous ont révélée ?

245-246 RÉALISER

Il existe un proverbe tibétain connu : « **Ne confondez pas la compréhension avec la réalisation, et ne confondez pas la réalisation avec la libération.** » Et Milarépa disait : « **Ne nourrissez pas d'espairs de réalisations, mais pratiquez toute votre vie.** » Une des choses que j'en suis venu à apprécier plus que tout dans ma propre tradition est son bon sens pragmatique et sa compréhension lucide que les accomplissements les plus élevés exigent la plus grande patience et le temps le plus long.

251 LES MAÎTRES

Les maîtres véritables sont des êtres pleins de bonté et de *compassion*, infatigables dans leur désir de partager toute la sagesse qu'ils ont reçue de leurs propres maîtres. En aucune circonstance ils n'abusent ni ne manipulent leurs étudiants : en aucune circonstance ils ne les abandonnent. Ils ne servent pas leurs intérêts propres mais la grandeur des enseignements, et demeurent toujours humbles. **La vraie confiance ne peut – et ne doit – se développer qu'à l'égard d'une personne en qui vous reconnaissez, au fil du temps, toutes ces qualités.** Vous découvrirez que cette confiance deviendra le fondement de votre vie et vous soutiendra dans toutes les difficultés, de la vie et de la mort.

253 COMMENT SUIVRE LE CHEMIN

Le plus important est de ne pas se laisser piéger par une certaine « mentalité de consommateur » que j'observe partout en Occident : on passe d'un maître à un autre, d'un enseignement à un autre, sans continuité aucune, sans jamais se consacrer sincèrement et résolument à une discipline en particulier. Dans toutes les traditions, presque tous les grands maîtres spirituels s'accordent sur le fait qu'il est essentiel de connaître à fond une voie, un chemin de sagesse particuliers et de suivre, de tout son cœur et de tout son esprit, une seule tradition jusqu'au terme du voyage spirituel, tout en demeurant ouvert et respectueux à l'égard des vérités de toutes les autres. Nous avons coutume de dire, au Tibet : « **Connaître une voie, c'est les accomplir toutes.** » **L'idée en vogue actuellement, selon laquelle nous pouvons toujours conserver notre entière liberté de choix et ne jamais nous engager dans quoi que ce soit, est l'une des illusions les plus graves et les plus dangereuses de notre civilisation, l'un des moyens les plus efficaces de l'égo pour saboter notre quête spirituelle.**

259 LE MAÎTRE

Au niveau le plus profond et le plus élevé, maître et disciple ne sont pas séparés et ne peuvent jamais l'être en aucune façon : la tâche du maître est en effet de nous apprendre à **recevoir sans le moindre voile le clair message de notre propre maître intérieure**, et de nous amener à **réaliser en nous la présence ininterrompue de ce maître ultime**. Puisse chacun d'entre vous goûter, dans cette vie, la joie de cette amitié parfaite entre toutes.

349-350 MALHEUR, ÉGO & DUALISME

La fixation égocentrique conduit à chérir sa propre personne, ce qui en retour crée une aversion invétérée envers le malheur et la souffrance. Cependant, **malheur et souffrance n'ont pas d'existence objective ; c'est uniquement notre aversion à leur égard qui leur donne existence et pouvoir.** Lorsque vous comprendrez ceci, vous réaliserez que c'est en fait notre aversion qui attire sur nous toute l'adversité et les obstacles dont nous pouvons faire l'expérience et qui emplit notre vie d'anxiété nerveuse, d'attentes et de peurs. Épuisez cette aversion en épuisant l'esprit égocentrique et son attachement à un soi non existant ; vous épuiserez ainsi toute l'emprise que peuvent avoir sur vous obstacles et adversité. Comment peut-on, en effet, attaquer quelqu'un ou quelque chose qui n'est tout simplement pas là ?

366 LA COMPASSION

La compassion est un sentiment beaucoup plus grand et noble que la pitié. La pitié prend ses racines dans la peur et comporte un sentiment d'arrogance et de condescendance, voire une certaine suffisance : « Heureusement, je ne suis pas à sa place. » Comme le dit Stephen Levine : « **Lorsque votre peur rencontre la douleur d'autrui, elle devient pitié ; lorsque c'est votre amour qui rencontre cette douleur, il devient compassion.** »