

Chapitre V

Approche bouddhiste et phénoménologique des émotions

A Alexis Lavis

*“ Au lieu très pur et sans offense où le cœur frêle
de la flamme est une bague de douceur...”*

Saint-John Perse

Un chemin ouvert par Francisco Varéla

La première fois que j’ai rencontré Francisco Varéla, j’avais vingt ans. C’est lui qui m’a donné une de mes premières instructions de méditation dans la tradition bouddhique. Par fidélité à Chögyam Trungpa, qui fut son premier maître, il participait alors activement au développement de ses centres. Il devint mon «instructeur de méditation», tout particulièrement au moment de mes préliminaires (*ngondrö*). L’extraordinaire confiance qui irradiait de lui, la clarté inouïe de sa compréhension furent pour moi une planche de salut. Son travail de chercheur en science cognitive m’était alors tout à fait étranger. L’essentiel était sa manière de transmettre le dharma. On évoque souvent la relation au maître, mais peu la rencontre avec un pratiquant plus expérimenté. Cette relation directe et personnelle a été, en tout cas pour moi, décisive.

Des années plus tard, nous avons, selon son souhait, enseigné ensemble quelques séminaires de méditation — alors même

qu'il ne souhaitait plus participer aux activités des centres *Shambhala* et cessa même d'y être affilié^[1].

Enseigner avec Francisco fut une extraordinaire leçon. Chaque fois qu'il enseignait, il faisait éclater la radicalité la plus ultime du dharma, en montrait la racine la plus fulgurante : la nature de l'esprit, l'espace insondable qui est, à chaque moment, disponible. Sa confiance irradiait.

On se trompe toujours sur le bouddhisme quand on fait passer à l'arrière-plan la démesure absolue qui l'anime. Le dharma, tel que me l'a transmis Francisco Varéla, réside dans l'amour fou pour cet espace, pour cette dimension qu'on ne peut pas saisir, qui ne sert à rien mais qui transforme notre relation à tout et dont la dévotion est le couronnement.

Lors d'une émission de télévision, à la fin des années soixante-dix, Chögyam Trungpa, à qui l'on demandait quelle était la manière dont le bouddhisme devrait être transmis à l'Occident, confia que c'était, selon lui, celle des yogis qui devait servir d'exemple. Les yogis sont des pratiquants laïcs qui se consacrent à la pratique de la méditation en la mêlant à leurs activités. Lorsque, au X^e siècle, le bouddhisme fut l'objet de persécutions intenses au Tibet, les monastères ayant tous été détruits, ce furent les yogis qui sauvèrent la tradition. Pour Chögyam Trungpa, la situation actuelle, le bouddhisme ayant été grandement éradiqué du Tibet, est comparable à celle d'alors. Ses promoteurs étant privés de la possibilité d'établir des monastères, de renforcer les institutions religieuses, le dharma ne peut plus, aujourd'hui comme autrefois, qu'être vécu dans l'expérience la plus directe et la plus nue de la pratique personnelle.

Chögyam Trungpa suivit en cela un de ses maîtres, Khenpo Gangshar Rinpoché. Il s'agissait d'un moine très discipliné qui ne s'était pas fait particulièrement remarquer avant de tomber gravement malade et d'être considéré comme mort. Sa mort, constatée par tous, fut suivie, à la surprise générale, par un retour à la vie. Mais Khenpo Gangshar ne se ressemblait plus ; il manifestait la folle sagesse, une sagesse qui n'a peur de rien, qui est prête à aller au-delà des usages conventionnels pour se faire entendre, jaillir au cœur du réel.

Khenpo Gangshar enseigna de manière radicale la voie des yogis. Se rendant compte que les Chinois envahissaient peu à peu le Tibet et que l'avenir des monastères était compromis, il insista pour que son enseignement ne s'adresse plus exclusivement aux moines, mais à tous. Il expliqua qu'il ne serait bientôt plus possible d'accomplir les rites mais que cela ne détruirait pas l'enseignement fondamental du Bouddha. Il était temps de faire retraite à l'intérieur de soi-même.

L'enseignement de Chögyam Trungpa fidèle à cette leçon, repose sur la conviction que le dharma n'a pas besoin, pour être accompli, que l'on se sépare du monde pour s'établir dans des monastères. Dans notre vie ordinaire, nous pouvons accomplir le chemin que nous a montré le Bouddha. C'est même, expliquait-t-il, une chance, car nous y sommes sans cesse confrontés à des difficultés diverses qui peuvent être particulièrement bénéfiques.

Francisco Varéla a montré la pertinence d'une telle approche. Son engagement spirituel fut connu de peu de ses collègues de travail. Il eut une famille, un métier ; il était habillé comme tout le monde. Mais en fait, il était en retraite. Il fut un grand pratiquant, et l'essentiel de sa vie, ce qui avant toute chose orientait son existence, c'était le dharma. Sa maladie, il l'a

vécue comme une épreuve, qu'il traversa à partir de sa pratique. Il a ainsi montré que mettre le dharma au centre de sa vie, lui donner la première place peut nous permettre d'œuvrer de manière juste, rigoureuse et passionnée dans le monde — qu'il n'y a en fait aucune opposition.

Bouddhisme et phénoménologie

Dans son travail en science cognitive, dans son entente du dharma, une des grandes intuitions de Francisco Varela fut d'«entamer un dialogue sérieux et une confrontation avec la phénoménologie^[2]».

Notre entente du bouddhisme dépend pour une large part de nos croyances, lesquelles nous renvoient à l'histoire de l'Occident. En deux mots, la pensée occidentale baigne dans le souci constant de substantialiser toute chose, c'est-à-dire de regarder ce qui est à partir de la substance qui la constitue, en vue de la fixer en une présence constante. Dans cette optique, l'esprit est une substance pensante ; le masculin et le féminin forment des identités fixes et non des potentialités présentes au cœur du réel et de chaque être ; ce qui est mouvant — et au premier chef le présent — est insaisissable et donc de moindre importance...

Or la pensée bouddhiste se déploie dans une tout autre atmosphère. Faute de reconnaître cela, nous nous fermons aux ressources de cette tradition, et cela même si nous l'étudions et pratiquons intensément. Nous devons sortir de nos préconceptions théoriques — souvent implicites — qui déterminent nos perceptions, nos émotions et nos pensées.

De nombreux Occidentaux se tournent vers le bouddhisme, croient le pratiquer, s'y référer, s'y consacrer même, mais ils ne font qu'y projeter, à leur insu, des conceptions philosophiques occidentales qui créent un voile de plus en plus opaque entre eux et le dharma.

Il existe deux écueils qui risquent de nous faire sombrer dès que nous cherchons à entendre la parole du Bouddha. Le premier est l'intellectualisme : penser qu'il faut connaître le Sanskrit et le Tibétain, avoir fait des études de philosophie pour pouvoir comprendre cet enseignement. Or l'étude qui ne s'incarne pas dans le corps, qui ne prend pas racine dans le cœur, qui n'est pas habitée est un poison. A l'inverse, et c'est le second piège, considérer qu'il faut juste pratiquer, que toute mise en question, que toute réflexion, toute étude est inutile est particulièrement dangereux. Et singulièrement en notre temps où l'idéologie ambiante vise à faire de toute chose un produit. Nous sommes alors si démunis. Sans faire l'effort de penser la société où nous sommes, les difficultés propres à notre temps — comment gagner confiance ? Il faut une longue ascèse pour retrouver le chemin de sa propre demeure.

Tel est le ressort de la phénoménologie. Elle évite l'intellectualisme en se mettant à l'écoute de l'expérience réelle et concrète de manière rigoureuse. Elle nous apprend même à lui donner droit. Elle cherche en effet, selon les termes de Husserl, à décrire et non plus à expliquer. Elle nous permet ainsi de trouver une parole qui puisse transmettre le sens du dharma et détruire le réseau de conceptions qui en recouvre la vérité. Francisco Varéla a tenté l'aventure dans un texte crucial et exemplaire, *Pour une phénoménologie de shunyata*. Il y pré-

cise sa démarche : «Mon propos n'est pas de me livrer à un commentaire ou de rester dans la simple spéculation. Dans l'esprit de cet ensemble de textes où la gnose joue un rôle de pivot, une telle phénoménologie de *shunyata* est développée avant tout du point de vue de quelqu'un qui vit de tout son cœur un engagement personnel dans un chemin de transformation humaine : d'un point de vue expérientiel^[3]».

Les remarques propédeutiques de Francisco Varéla révèlent une approche qui reste encore aujourd'hui trop peu empruntée. La conviction de Francisco Varéla est que nous devons élaborer une manière de penser le bouddhisme qui s'enracine dans notre propre sol et qui reflète l'expérience réelle que nous en faisons — sans reposer sur une attitude religieuse naïve. Mais son engagement scientifique ne fait pas passer par pertes et profits l'expérience à la première personne.

Francisco Varéla fut impitoyable à l'égard de la tendance des scientifiques à se réfugier derrière ce qu'ils nomment «l'objectivité des faits». Lors du colloque de Tsukuba, en écho à une présentation de Serge Brion, intitulée «Rôle et fonctions du cerveau», il demanda :

«Il y a des choses essentielles à notre vie, et qui ne sont pas d'une grande complication, que nous sommes capables de faire avec notre cerveau — que nous soyons des pigeons, des chats ou même des êtres humains. Nous pouvons marcher d'ici à là. Nous pouvons voir le bord de cette plate-forme et ne pas tomber dans le vide. Par rapport à cela, quelle est l'idée fondamentale que vous vouliez avancer ? [...] Vous comprenez, ce n'est pas une réponse que de me déclarer que, si je détruis cette partie ou cette autre partie du cerveau, je n'arriverai plus à le faire. [...] Quel est le sens réel de tout cela ?

Et qu'est-ce que vous produisez, vous, comme explication de la manière dont les phénomènes s'accomplissent^[4] ?».

L'engagement de Francisco Varela est d'autant plus remarquable qu'il est celui d'un véritable scientifique qui sait ce qu'est la science. C'est en tant que tel qu'il voit la limite de l'entente scientifique habituelle, et plus encore du rapport qu'entretient avec lui le sens commun qui s'appuie sur elle pour évacuer l'expérience nue, l'expérience singulière propre à chacun.

La science est toujours menacée par un risque : refuser l'expérience humaine pour s'en tenir strictement à ce que l'on peut mesurer objectivement. Pour cette raison, Francisco Varela distinguait les scientifiques qui veulent réfléchir sur leurs propres bases de travail et ceux — si nombreux — qui s'y refusent. Il conclut, lors du même colloque : «La liberté ne consiste peut-être pas à se cacher, mais à demeurer sans cesse ouvert». La science sert trop souvent à se cacher derrière des certitudes.

Francisco Varela a montré que l'intuition bouddhique et la manière dont cette tradition a développé des outils pour examiner l'expérience humaine peuvent former une base réelle pour l'étude scientifique, une manière de donner droit à l'expérience singulière que fait chacun de nous, une manière de rester ouvert.

*

Le terme de phénoménologie est composé à partir des mots «phénomène» et «logos». Il s'agit de prendre ensemble, de recueillir ce qui est l'œuvre du logos. Pourquoi a-t-on besoin de recueillir le phénomène ? Parce que le propre de tout phénomène est de ne pas apparaître de lui-même à découvert. Quelque chose en lui résiste et ne se montre pas...

Nous ne savons pas vraiment ce que nous éprouvons. Nous sommes coupés de notre expérience. Les crises, les dépressions, la souffrance de tant de nos contemporains s'expliquent par cette coupure. Ils ne savent pas qui ils sont, ce qu'ils veulent, ils ne sont plus en contact avec leur existence propre. Ils répondent à des projets qu'on a construits pour eux, aux demandes des autres, à la propagande des publicitaires, aux bavardages...

Si nous regardons un tableau, par exemple une des montagnes de la Sainte-Victoire peinte par Cézanne, la même difficulté se présente : nous ne savons pas la regarder. Pour y réussir, il faut recueillir le phénomène du tableau pour en percevoir les résonances — qui sont bien plus nombreuses qu'on ne pourrait le croire au premier abord et qui demandent du temps pour être éprouvées dans toute leur richesse.

Prenons un autre exemple : nous avons du chagrin. Qu'est-ce que nous expérimentons vraiment ? Où dans notre corps s'éprouve ce sentiment ? Quelle qualité a-t-il ? La plupart du temps, nous ne savons pas vraiment ce que nous ressentons, nous ne considérons pas la cohérence de notre émotion, sa manière d'être d'avance orientée dans une situation.

L'attitude naturelle ou la confusion

Notre entente des émotions est d'une grossièreté singulière. Nous ne savons pas trop ce qu'elles sont. Nous pouvons en nommer quelques-unes, mais leur mode d'apparition dans notre être, comment s'y relier, ce qu'elles sont, nous ne le savons pas. Et nombre des approches psychologiques habituelles ne nous y aident pas. Elles sont prisonnières de leur conception étroite du moi.

Francisco Varéla fait le même constat :

«Dans la vie normale, habituelle, ordinaire, il y a un manque d'éveil et de présence dans les expériences que nous vivons, qu'elles soient du domaine de l'émotionnel, de la sensorialité, de la mémoire ou d'autres encore. C'est justement cet état que les phénoménologues, comme Husserl, ont nommé attitude naturelle, et qui est d'appréhender le monde comme quelque chose d'évident, d'immédiatement "donné". Toute l'attitude des phénoménologues consiste à regarder ce comportement naturel comme une forme d'aveuglement et d'obstacle à la perception profonde de l'expérience dans toutes ses modalités (sensorielles, émotionnelles, pensées)».

La méditation est une forme de «réduction» qui peut nous aider à nous dégager du comportement naturel pour entrer en rapport avec la richesse du vécu, que nous oublions, que les sciences habituellement nient souvent. Ce fut le génie de Chögyam Trungpa de comprendre que dans la pratique de la méditation assise réside la ressource la plus extraordinaire et néanmoins la plus simple pour que nous trouvions un sol. La pratique de la méditation nous apprend à être à l'écoute de l'expérience qui survient — non pas nécessairement mon expérience mais ce qui est dans une situation donnée.

Francisco Varéla eut toujours la plus vive gratitude pour la radicalité, la sûreté du geste de Chögyam Trungpa : présenter le dharma sur une base indéniable. Il explique ainsi :

« Dans cet énorme éblouissement et narcissisme du marché spirituel, marqué par le New Age, l'esprit 68, Chögyam Trungpa nous invitait à revenir à une discipline qui était tout sauf pleine de glamour. Elle consistait en la chose la plus élémentaire : s'asseoir par terre et cultiver l'attention au présent ».

La pratique de la méditation permet d'entrer en rapport nu à notre expérience, sans chercher à obtenir quoi que ce soit, sans construire un état d'être particulier.

Elle nous apprend à être auprès de ce qui est. Comment le fait-elle ? En nous apprenant à revenir encore et encore au moment présent et en nous invitant à regarder avec attention notre manière d'y être et de ne pas y être.

Certains d'entre vous doivent être surpris ! Ce n'est pas comme cela que l'on présente aujourd'hui le plus souvent le bouddhisme. Il est assimilé à une thérapie. Il nous apprendrait à être moins colérique, moins triste et plus calme, moins stressé et plus performant. Cette approche n'entre pas véritablement en rapport avec la vérité des émotions telles que cette tradition les pense.

Cézanne et les cinq skandha

Pour tenter de montrer le dégagement qu'il nous faut faire pour entendre un rapport bouddhique aux émotions, considérons la peinture de Cézanne. A la fin de sa vie, Paul Cézanne s'est consacré avec beaucoup d'intensité et de constance à peindre la montagne de la Sainte-Victoire. Son œuvre compte

environ soixante tableaux ou aquarelles de la Sainte-Victoire. A partir de 1902, ce sujet devient le motif dominant de sa peinture. Cet événement est considéré, à juste titre, comme l'acte de naissance de l'art moderne.

Pablo Picasso expliquait : « Si je connais Paul Cézanne, il était mon seul et unique maître ! Vous pensez bien que j'ai regardé ses tableaux... J'ai passé des années à les étudier... Cézanne ! Il était comme notre père à nous tous. C'est lui qui nous protégeait^[5] ». Georges Braque confia : « J'ai plus appris de lui que de n'importe qui. » Quant à Paul Klee, il disait : « Voilà pour moi le maître par *excellence* ». Et Henri Matisse : « Cézanne, voyez-vous, est bien une sorte de bon Dieu de la peinture^[6] ».

Que fait Paul Cézanne donc de si important ? Il ne peint plus une image. Quand les peintres académiques peignent leur idée de la montagne, ce qu'ils croient ou conçoivent qu'elle est, Cézanne, lui, peint l'épreuve réelle qu'est la confrontation à la montagne. Dans une lettre à son ami Emile Zola, datée du 14 avril 1878, Cézanne décrit une promenade qu'il vient de faire avec son ancien professeur de dessin de l'école d'art d'Aix-en-Provence :

« En passant par le chemin de fer [...] un motif étourdissant se développe du côté du levant : Sainte-Victoire et les rochers qui dominent Beaucueil. J'ai dit : "Quel beau motif" ; il a répondu : "Les lignes se balancent trop" ».

Et Cézanne d'ajouter : « Ces gens-là voient bien, mais ils ont des yeux de professeurs^[7] ».

Les enseignements bouddhistes partent de ce fait. Nous ne savons pas percevoir les choses telles qu'elles sont.

L'ego — ce que le bouddhisme nomme l'ego — constitue un ensemble de filtres qui recouvre la réalité.

Qu'est-ce que l'ego ? Une manière classique de le décrire est de souligner qu'il est constitué de cinq agrégats (ou *skandha*), lesquels constituent cet ensemble qui, pris unitairement, donne l'apparence de l'ego un et indivis. Pour le bouddhisme, l'ego n'existe pas, il n'y a rien qui soit l'ego, l'ego est un simple agglomérat d'agrégats discontinus.

Dans une telle construction, la forme est la manifestation première de la dualité, où nous nous séparons de ce qui est. Tout phénomène est dès lors considéré comme nous faisant face, comme étant à distance de nous, autre.

La sensation est une seconde couche qui opère une distinction entre ce qui nous est agréable, ce qui ne l'est pas et ce qui est neutre. Nous ne sentons pas les choses à partir d'elles-mêmes mais en vue de construire notre territoire. Nous entrons en rapport à ce qui est, uniquement pour chercher le plaisir et éviter la douleur que nous pouvons ressentir.

La perception-saisie est la troisième couche constitutive de l'ego. Elle consiste en une appropriation des momentums d'expériences aux travers de trois impulsions de base : la saisie envers les objets que l'on estime désirables, le rejet envers les objets que l'on considère comme indésirables ou l'ignorance des objets jugés indifférents.

Les concepts constituent la couche suivante. Par concepts, on entend tous les automatismes habituels de pensée, de conception, de sentiment, de perception. La tradition bouddhiste les a classés et en dénombre parfois cinquante et un.

Enfin, les consciences — le bouddhisme en distingue plusieurs — donnent une apparence de solidité, de continuité à cette construction. Elles permettent d'éviter que ne se manifestent des brèches, des interstices par lesquels la réalité pourrait venir faire effraction dans notre vie.

Cézanne nous expose à une manière de voir, à une manière d'être-au-monde qui ne passe plus par la crispation des cinq skandha. Sa peinture nous expose à une vue sans ego.

Lorsque nous regardons une montagne, nous la passons au filtre des cinq skandha :

Nous la voyons comme séparée de nous (premier skandha) ; nous la ressentons comme attractive et souhaitons la regarder ou à l'inverse, elle ne nous intéresse pas (deuxième skandha) ; nous la jugeons belle ou non (troisième skandha) ; nous la reconnaissons comme une montagne et la comparons à d'autres (quatrième skandha) ; notre bavardage mental ne laisse plus le moindre interstice pour la rencontrer (cinquième skandha).

Là où nous la voyons comme séparée de nous, Cézanne nous la montre dans l'espace même où nous sommes, dans une unité réelle et manifeste.

Là où nous ressentons la montagne comme attractive et souhaitons, en fonction de ce sentiment, en jouir, Cézanne ressent la dimension tactile et colorée des sensations qui l'animent.

Là où nous la jugeons belle, Cézanne perçoit la manière dont elle fait s'épouser le ciel et la terre.

Là où nous la reconnaissons comme une montagne et la comparons à d'autres, Cézanne la laisse être surgissement de présence et phénomène pictural absolu.

Là où notre bavardage mental ne laisse plus le moindre interstice pour la rencontrer, Cézanne est d'une fidélité entière à l'espace à partir duquel elle se montre, à l'espace qu'elle déploie rythmiquement, dont elle est la modulation.

Le premier pas : apprendre à voir sans le filtre de l'ego

Que nous apprend ici Cézanne ? La montagne, si je veux la voir — il me faut oublier tout ce que je sais à son propos. Sinon je ne vois que ma pensée. Autrement dit, je n'y vois rien.

Il importe pour cela d'apprendre à aller jusqu'à l'apparition qu'elle est et qui me requiert. Il y a là une ascèse — que la description de la nature de la réalité, de la cohérence de nos émotions, de «notre esprit» propre à la tradition bouddhiste peut nous aider à approcher. En effet, la pratique de la méditation bouddhiste apprend à remonter de l'attitude naturelle vers la plénitude de notre expérience. A éviter l'emprise des cinq skandha qui sont autant de modes de crispation.

De ce point de vue, l'œuvre de Cézanne est une forme de méditation. Malheureusement, la présentation qui domine souvent aujourd'hui réduit la pratique de la méditation à une manière de rechercher un idéal de paix qui nous semble souhaitable et de cette façon, elle nous coupe de ce que nous expérimentons. Nous cherchons à correspondre à un idéal que nous avons conçu, fabriqué. C'est un des dangers qui menacent ceux qui s'engagent dans le chemin. Ils utilisent la méditation pour fuir l'intensité de leur expérience, les aspects d'eux-mêmes qu'ils n'aiment pas. La méditation leur sert alors d'échappatoire. Un projet du moi, une manière de nier la réalité pour mieux asseoir l'emprise de la volonté de l'ego.

La méditation bouddhiste ne vise en aucun cas à nous faire fuir notre souffrance, à nous détourner de la réalité pour trouver un cocon protecteur. Le Bouddha est l'homme qui mon-

tre, affronte et reconnaît l'existence de ce que l'humanité ne veut pas voir. Prince, il est sorti du palais de son père et a découvert trois choses qu'on voulait lui cacher, que toute société tend à cacher, que notre société cherche à nier : la maladie, la vieillesse et la mort. Cette confrontation courageuse, honnête aux trois phénomènes, l'a engagé à quitter le palais et à pratiquer le chemin de la méditation.

N'est-il pas étonnant que, pour beaucoup de gens, le bouddhisme soit précisément le moyen d'éviter de se confronter à ces aspects douloureux de la réalité ?

La méditation pour mieux voir

Chögyam Trungpa a insisté avec une constance inouïe sur ce point. Le bouddhisme ne nous fait pas quitter le monde, mais nous apprend à y habiter. Je me réfère ici à Chögyam Trungpa non seulement pour l'importance qu'il eut dans la vie de Francisco Varéla, non seulement parce qu'il est mon maître, celui qui m'a ouvert l'entente du dharma, mais surtout parce qu'il est le témoin cardinal pour entendre à l'âge de la globalisation, à l'âge de la technique et du nihilisme, à l'âge de la perte d'intégrité des voies de transmission traditionnelles, la parole du Bouddha dans sa plus profonde et incandescente vérité.

Chaque fois qu'il présentait la méditation, Chögyam Trungpa tenait à dire qu'elle ne devait pas devenir une manière pour l'ego d'être plus efficace, de rendre la structuration des cinq skandha plus rigide. La méditation devrait être, à l'inverse,

l'espace où le non-ego peut se manifester, celui que, par exemple, nous montre Cézanne.

Chögyam Trungpa explique : « La méditation ne consiste pas à essayer d'atteindre l'extase, la félicité spirituelle ou la tranquillité, ni à tenter de s'améliorer. Elle consiste simplement à créer un espace où il est possible de déployer et défaire nos jeux névrotiques, nos auto-illusions, nos peurs et nos espoirs cachés. Nous produisons cet espace par le simple recours à la discipline consistant à ne rien faire^[8].»

Dans *Méditation et Action*, il affirme : « Dans tout ce qu'on fait, dans tout ce qu'on s'efforce de pratiquer, rien ne vise à parvenir à un état supérieur et l'on ne cherche pas non plus à appliquer une théorie ou à se conformer à un idéal quelconque ; on ne fait, tout simplement, que chercher à voir, sans ambition ni autre propos, ce qu'il y a ici et maintenant^[9].»

Dans *Bardo*, il y revient : « Tout type de pratique qui favorise constamment la bonne santé, la survie se fonde sur le moi. Et, en réalité, toute découverte issue d'une telle pratique ne serait ni véracité absolue ni découverte ultime parce qu'elle conserverait une teinte de votre propre version de la découverte, et non de ce qui est parce que vous voyez à travers le filtre du moi^[10].»

Tout projet que nous avons sur la pratique est un obstacle qui la rend inopérante.

Voir sans filtre nos émotions

Si nous voulons nous ouvrir à nos émotions, nous devons accomplir ce geste méditatif que fait Cézanne : apprendre à les laisser chanter dans une présence ouverte et fluide.

L'entente courante de l'esprit humain véhiculée par la psychologie populaire ne nous y aide nullement ; elle est même un obstacle très sérieux à l'entente bouddhiste des émotions. Elle opère une typologie des émotions qui les classe dans des cases, enferme leur ampleur première, qu'il s'agit précisément d'apprendre à regagner.

La grande littérature, celle de Proust ou de Kafka est bien plus à même de se mettre à l'écoute de la vérité de l'expérience humaine que la psychologie populaire. Il est singulier, il est terrible même que nous l'oublions !

Prenons la description faite par Aelred de Rievaulx, un moine du XII^e siècle — ce siècle extraordinaire qui a découvert, ou redécouvert en Occident, le sens de la tendresse.

A la fin de son traité *Le miroir de la charité*, Aelred de Rievaulx écrit :

«Ce n'est pas une mince consolation en cette vie d'avoir quelqu'un à qui tu puisses t'unir par un sentiment d'attrance tout intime et un lien d'amour très saint, quelqu'un en qui ton esprit puisse se reposer et ton âme s'épancher, quelqu'un dont les bienfaits entretiens — tels des chants de consolation — te servent de refuge au milieu des tristesses ; au milieu de si nombreuses difficultés de ce monde, tu peux aller en toute sécurité vers le précieux giron de l'amitié ; à son cœur très aimant, tu peux confier sans hésitation comme à toi-même, le plus profond de tes pensées ; par ses baisers spirituels — qui sont comme des onguents médicaux — tu peux exsuder la lassitude de tes tumultueux soucis ; il pleure avec toi dans l'anxiété, il se réjouit avec toi dans la prospérité, il cherche avec toi dans le doute ; tu peux le faire entrer dans la chambre secrète de ton âme, par les liens de la charité, afin que, même absent de corps, il soit présent en esprit ; là, tu peux lui

parler seul à seul d'une manière d'autant plus douce qu'elle est plus solitaire ; tu peux t'entretenir avec lui seul à seul et, le vacarme du monde étant apaisé, tu peux reposer seul à seul avec lui dans le sommeil de la paix, l'étreinte de la charité et le baiser de l'unité, la douceur de l'Esprit Saint s'écoulant de l'un à l'autre ; bien plus, tu peux être tellement uni et attaché à lui, ton esprit peut être tellement mêlé au sien qu'à plusieurs vous ne faites qu'un^[1].»

Ce texte est fascinant. Il est si loin du cadre de nos conceptions que nous ne savons pas de quoi il parle ou peut-être plus exactement nous n'osons pas y croire.

Aussi nous avons une tendance immédiate à y voir une manière de cacher une forme d'homosexualité ou encore, si nous sommes savants, une analogie de l'amour de l'homme pour Dieu. Ces deux formes-là du sentiment, nous les connaissons. Mais ce que le texte décrit nous est étranger. Nous sommes comme le professeur de Cézanne devant la montagne de la Sainte-Victoire, nous ne savons pas voir ce que nous ne connaissons pas. Nous parlons si rarement de cette manière de l'amitié — pour autant que le sentiment d'amitié existe encore dans nos sociétés.

Parce que ce texte évoque une émotion que nous ne reconnaissons plus vraiment, il est cependant particulièrement pédagogique. Car en réalité chaque émotion véritable, lorsqu'elle apparaît en son être propre, en ce qu'elle est dans le moment précis de son ad-venue, est toujours étrange, autre qu'elle ne se laissait prédire.

Il n'y a de véritable description d'une émotion que pour autant qu'elle nous surprenne comme ce texte le fait.

Le premier pas, se libérer des concepts assemblés
par l'ego, et le second, sauter dans l'être

Nous avons fait un premier pas. Nous nous sommes dégagés des concepts pour entrer dans l'expérience nue des choses. C'est le premier geste de Cézanne. Il ne représente plus une montagne comme un objet qui nous fait face, un objet face à un sujet, il peint le *rapport* à la montagne. Il ne peint pas la montagne objective, jetée là devant notre regard. Il peint l'espace à partir duquel la montagne se déploie comme montagne qui a besoin de nous pour y être.

Avez-vous déjà vu un ciel vert comme celui qu'il peint dans *La Sainte-Victoire* du musée de Bâle ?

La peinture de Cézanne n'a plus rien d'un réalisme. Nous prenons à tort l'impressionnisme comme un réalisme — plus profond, plus authentique que celui de la Renaissance. Au lieu de représenter le monde au moyen de la perspective et de le reconstruire mathématiquement, l'impressionnisme serait plus fidèle à la vérité de l'expérience humaine. Telle est par exemple l'approche d'un philosophe comme Merleau-Ponty, héritier d'Husserl. Mais ce n'est pas vraiment ce qui se joue chez Cézanne. Cézanne met en cause l'idée qu'il y aurait un sujet face à un objet, il sort même entièrement de cette distinction. Ici nous sommes obligés de quitter Husserl pour Heidegger, car il nous faut quitter l'horizon de la subjectivité.

Reprenons l'exemple décrit par Aelred de Rievaulx. L'amitié est traversée d'un bout à l'autre par la tendresse, n'en a pas peur, s'éploie dans une proximité primordiale où l'ami et l'aimé se tiennent au plus près — simplement pour rien, dans une gratuité entière, féconde, gracieuse. Voyez qu'il n'y a pas

d'émotions particulières répondant à des classements mais des strates d'émotions qui constituent des mondes dans lesquels nous pouvons être plongés — et qui alors se mettent à résonner. La tendresse répond à un sens de confiance, d'abandon entier à ce qui est, de joie et de tristesse mêlée et ne réside pas dans l'esprit mais est une modalité de l'espace lui-même.

Lorsque l'amitié se déploie, le risque est qu'elle soit vue de notre seul point de vue, comme ce qui nous sécurise, nous enrichit, nous favorise. Elle est prise alors comme une chose externe (premier skandha) que nous trouvons agréable (deuxième skandha), que nous jugeons nécessaire ou non (troisième skandha), que nous concevons et éprouvons selon des modes connus aisément comparables (quatrième skandha) et participant à la création d'une apparente continuité (cinquième skandha), donnant l'illusion d'une indépendance stable de l'ego. Le dharma peut nous apprendre à sortir de ce rapport à nos émotions où l'amitié n'est pas vue en elle-même.

Il nous faut faire encore un pas : apprendre à être déstabilisé entièrement par l'émotion, dans son ampleur propre, être exposé à l'ouverture première dont elle est l'épreuve qui advient à nous.

Le véritable sentiment d'amitié vient faire effraction en vous. Vous n'en êtes jamais l'auteur. Mais, dans le même temps, si vous n'y mettez pas du vôtre, si vous ne faites pas tout ce qu'il faut faire pour le laisser être, il n'apparaît pas. Cézanne ne laisse venir la montagne Sainte-Victoire à la présence que par l'effort entier qu'il y consacre pendant de si longues années. Cependant, le tableau n'exprime rien de l'intimité du peintre. Ce n'est pas son dessein. Il est l'espace de radiation où la montagne se montre et où Cézanne advient à elle.

Tel est selon le dharma, le rapport juste aux émotions.

Au lieu de prendre l'affection comme étant mon affection, celle que j'ai pour *mon* ami, reconnaissons-la comme la tonalité de fond qui me donne ce que je suis, qui déploie l'espace de ma propre résonance comme de la sienne.

Au lieu de prendre ce sentiment comme étant *ma* colère, reconnaissons la colère comme ce qui advient dans la situation et laissons-la rayonner en son propre. Exprimer sa colère ou encore la refouler — ce ne sont là que des manières pour le moi de chercher à établir un rapport sûr à l'émotion. Par là, le moi recouvre ce que l'émotion est en propre et la façon dont phénoménologiquement elle se montre.

Cette description de l'affection ou de la colère peut sembler abstraite et théorique. C'est exactement l'inverse ! Notre tendance habituelle à tout prendre à partir du moi — je suis en colère parce que X est contre moi, m'a dit telle parole et j'ai tort de l'être, il faut que je me calme ou encore j'ai raison car son comportement est inacceptable — est erronée, abstraite, dénuée d'ancrage dans le réel, même si nous le vivons le plus souvent comme cela.

Nous sommes d'autant moins aptes à changer que nous sommes gravement contaminés par la psychologie populaire. Entendre une description des émotions à partir du non-moi nous est inaudible.

Si bien que la présentation du bouddhisme ose rarement faire ce saut, alors même que telle est la vérité la plus haute de cet enseignement. Tel fut le génie de Chögyam Trungpa, qui éclate tout particulièrement dans son ouvrage *Bardo*, où il tente un travail phénoménologique d'une acuité stupéfiante, présentant la vérité des émotions comme étant l'entente d'un

monde sans distinguer entre émotion et saison, atmosphère et sentiment.

Ce mouvement pour cesser de vivre dans la prison du moi, la prison des conditionnements, la prison des habitudes confortables est absolument nécessaire. Il nous invite à lâcher prise des projets du moi.

L'épreuve de l'ardente amitié n'est pas *mon* émotion, mais le possible auquel je dois apprendre à correspondre. La plupart des êtres que j'ai rencontrés n'osent pas aller jusqu'à faire l'épreuve de ce qui advient à eux. Ils se ferment. Ils refusent ainsi la possibilité de l'amitié — son véritable possible, ce qu'elle offre.

Pourquoi ? Parce que la vérité de chaque émotion — l'amitié comme la colère — en tant que monde nous dénude profondément. Il n'est pas de notre ressort qu'elle survienne ou non. Or l'ego est le mouvement même qui cherche, en chaque situation, le confort, la domination certaine.

L'ego est la vaine et constante tentative d'assurer une solidité qui nous éviterait de nous mettre à nu, de nous ouvrir pour de bon, de nous exposer à ce qui ne se maîtrise pas. C'est bien cela que dénonce le Bouddha. La vieillesse, la maladie et la mort sont trois visages saillants de l'impossibilité de figer la réalité dans un cocon confortable — comme celui que le père du Bouddha a tenté de construire pour son fils.

Entrer pleinement dans le sentiment d'amitié, dans son ampleur implique de traverser notre peur, d'entrer dans le risque.

Quel est le risque ? Chögyam Trungpa avec son étonnant talent phénoménologique le décrit comme l'épreuve du cœur authentique de la tristesse. Il y a un élément de tristesse à se laisser toucher par le monde — sans pouvoir s'assurer jamais

que ce qui s'ouvre se maintienne, dans le risque constant de tout perdre, que l'on se soit trompé, que l'autre se détourne, que tout soit un rêve. Là est l'ouverture véritable — la tendresse. Cette épreuve salutaire du cœur authentique de la tristesse n'a rien, mais absolument rien à voir avec la dépression, le fait de baisser les bras. Elle n'est pas différente de la joie, car elle est absence complète de lutte. Simplement parfois, la présence de l'ami nous touche, nous met à nu, nous émeut au point que, sans raison, nous nous retrouvons au bord des larmes — prêt à affronter le péril ouvert.

* * *

Si dans un premier temps, nous avons à *voir* l'émotion comme ce qu'elle est, de manière beaucoup plus radicale, il nous faut la *reconnaître*, lui donner l'espace pour se déployer.

Je perçois un visage dans la rue, celui d'une voisine, par exemple. Je peux me situer comme un sujet devant un objet — le visage — que je perçois comme étant beau et enjoué.

Mais l'expérience réelle, celle à laquelle nous exposent Cézanne et Chögyam Trungpa, n'est pas exactement celle-là. Je reconnais dans ce visage la voisine et cette reconnaissance me convoque tout entier. Je la reconnais de tout mon être. Je vois sa présence en elle-même — et non dans ma tête.

C'est le génie de Martin Heidegger, en sautant par-dessus Husserl, de gagner l'entente de ce qu'il nomme le *Dasein*. Par là, Heidegger nomme enfin notre être propre, dans l'expérience réelle que nous en faisons, et que le vocable abstrait d'homme ou le concept encore plus étrange d'animal ration-

nel ne peuvent pas approcher. Le mot *Dasein* est intraduisible. Il ne cherche plus à substantifier notre être mais à montrer le mouvement qui nous est le plus propre, le mouvement pour advenir à notre propre : avoir à être l'ouverture même qui nous met en rapport à tout. Etre cette ouverture même, être le là de la présence.

Chögyam Trungpa, lorsqu'il décrit les émotions, en révèle toujours l'ouverture première, que nous ne reconnaissons pas. Il s'agit bien ici d'apprendre à reconnaître l'espace qui constitue le tissu de chacune de nos émotions. Elles tissent l'espace, le colorent, le mettent en mouvement.

C'est pour cette raison que Chögyam Trungpa n'a pas cessé d'insister sur ce qui me semble un des points décisifs du dharma : «Apprendre les détails de la texture, de la couleur ou de la température propre à la mentalité qui règne dans le monde des dieux ou de l'enfer, quelle qu'elle soit».

Je ne peux pas lire Chögyam Trungpa sans être ému aux larmes par la profondeur de ses analyses. Personne ne lui ressemble et n'entre phénoménologiquement avec une telle précision au cœur de l'expérience humaine. Nombre de maîtres actuels, voulant sortir de la théologie scolastique si indigeste pour l'Occident, adoptent le discours dominant de la psychologie populaire. Chögyam Trungpa, comme cette remarque en témoigne, coupe cette entente à la racine qui, quoiqu'elle semble dans un premier temps facile à comprendre, se détourne en fait du dharma.

On a toujours tort de se détourner du dharma. De diluer l'alcool pur du dharma dans l'eau tiède de notre confort.

Considérer les émotions comme nous le faisons généralement en les étiquetant selon une typologie reflète bien une igno-

rance de fond. Nous ne savons pas y voir un monde d'une richesse inouïe. Nous en faisons des choses distantes de nous. Une émotion n'est nullement une réaction produite par un sujet répondant à une situation extérieure, à un stimulus. C'est une modalité en laquelle l'espace se meut, s'ouvre et se ferme. En ce sens, la plus exacte description des émotions dans le bouddhisme tantrique prend la forme des six mondes. Il s'agit d'indiquer que chaque émotion ne répond pas à une typologie mais participe d'un monde qui est un jeu constant de confusion et de sagesse, et qu'il est impossible d'avoir l'un sans l'autre. Laisser être le jeu des deux est la vérité du chemin.

La plupart du temps, nous cherchons à avoir des émotions sans vouloir les vivre pour de bon et dans le même temps nous voulons nous en débarrasser. Nous voulons sentir par exemple que nous sommes émus devant la présence d'un ami — mais sans laisser la montagne de cette émotion se déployer pleinement comme notre vrai possible. Le faire, c'est entrer dans des mondes inconnus, étranges, surprenants.

Chaque fois que nous laissons l'émotion se montrer elle-même, quelque chose en nous cesse, la présence se déploie originellement. En langage technique, les émotions sont l'épreuve du *sambhogakaya* qui, éprouvé dans sa résonance pleine, est en même temps l'épreuve du *dharmakaya*. Autrement dit, les émotions reconnues comme autant de mondes, de textures, de mélodies sont le sceau de l'espace primordial, inaltéré, le chemin qui peut nous y conduire.

* * *

Pour entendre le sens de cet enseignement, il faut complètement couper au travers de notre désir de nous en sortir, d'être du bon côté, de celui de ceux qui sont dans le vrai, de garder le plaisir et de rejeter la douleur. Car telle est la logique du moi, qui rend précisément inaudible la vérité des émotions.

Il faut abandonner l'approche psychologique et égocentrique avec laquelle nous nous relions au dharma.

Au premier pas, la vérité propre d'une émotion est son déploiement pur, lorsqu'elle n'est pas touchée par l'ego, par la manipulation des cinq skandha.

A un autre niveau, le plus radicalement tantrique, la vérité des émotions est inséparable de la confrontation à l'espoir et à la peur. Seule compte alors la capacité à être d'intelligence avec ce que l'on éprouve, à faire l'expérience nue de la réalité telle qu'elle est. Ne rien rejeter, ne rien manipuler de ce qui surgit. Accompagner par exemple le surgissement de l'amitié qui ne laisse rien indemne, qui meut l'entièreté du réel dans l'ampleur d'une présence magnifique. Quand elle survient notre existence en est baignée d'une lumière neuve.

C'est ce que montre le poète Saint-John Perse, dans un extrait d'*Amers* :

«Tu m'es la transparence d'aigüe du réveil et la prémonition du songe, tu es l'invisible même de la source au lieu de son émission, comme l'invisible même de la flamme, son essence, au lieu très pur et sans offense où le cœur frêle de la flamme est une bague de douceur...»

NOTES

[1] Le fils aîné de Chögyam Trungpa, à la mort du Régent, en 1990, fut nommé à la direction de l'organisation fondée par son père. Il en modifia le nom et Dharmadhatu devint Shambhala, en 1993, reflétant ainsi le souci d'un changement d'orientation.

[2] Francisco Varéla, « Pour une phénoménologie de shunyata », in *La Gnose, une question philosophique*, Paris, Editions du Cerf, 2000, p.122.

[3] *Ibid*, p.122

[4] Francisco Varéla, in *Sciences et Symboles, les voies de la connaissance, colloque de Tsukuba*, présenté par Michel Cazenave, Paris, Albin Michel-France Culture, 1986, p.284.

[5] Pablo Picasso, *Propos sur l'art*, Paris, Gallimard, 1998, p.104.

[6] Henri Matisse, *Ecrits et Propos sur l'art*, Paris, Hermann, 1972, p.84.

[7] Paul Cézanne, *Correspondance*, Paris, Grasset, 1978, p.165.

[8] Chögyam Trungpa, *Le Mythe de la liberté*, trad. Vincent Bardet, Paris, Seuil, 1979, p.16.

[9] Chögyam Trungpa, *Méditation et Action*, trad. Armel Guerne, Paris, Seuil, 1972, p.116.

[10] Chögyam Trungpa, *Bardo. Au-delà de la folie*, trad. Stéphane Bédard, Paris, Seuil, 1995, p.71.

[11] Pour l'étude de ce texte, voir le remarquable article de Michaela Pfeifer, « Trois "styles" de la mystique cistercienne : Bernard, Guillaume, Aelred », in *Collectanea Cisterciensia* 65 (2003), pp.89-110.