

# PEMA CHÖDRÖN

Sur le chemin  
de la transformation



POCKET Spiritualité

## PEMA CHÖDRÖN

D'origine américaine, mère de deux enfants, Pema Chödrön est devenue moniale bouddhiste. Elle est l'un des principaux disciples du maître tibétain Chögyam Trungpa Rinpoché, qui lui a confié en 1986 la direction de l'abbaye de Gampo, monastère bouddhiste situé en Nouvelle-Écosse (Canada). Pema Chödrön est l'auteur de divers ouvrages de spiritualité parmi lesquels *Sur le chemin de la transformation : le Tonglen* (2003), *Bien-être et incertitude : cent huit enseignements* (2004), et récemment *Pour faire la paix en temps de guerre : un point de vue bouddhiste* (2007).

**SUR LE CHEMIN  
DE LA TRANSFORMATION**

**DU MÊME AUTEUR**  
***CHEZ POCKET***

**ENTRER EN AMITIÉ AVEC SOI-MÊME**  
**CONSEILS D'UNE AMIE POUR DES TEMPS DIFFICILES**  
**LA VOIE COMMENCE LÀ OÙ VOUS ÊTES**  
**LES BASTIONS DE LA PEUR**  
**SUR LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION**  
**BIEN-ÊTRE ET INCERTITUDE**

PEMA CHÖDRÖN

# SUR LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION

Le Tonglen

*Traduit de l'anglais  
par Stéphane Bédard*

LA TABLE RONDE

Édition anglaise préparée pour la publication par Tingdzin Ötro.

Traduit de l'américain par Stéphane Bédard, membre des Traductions Nalanda.

Marie-Joëlle Auclair a assuré la révision de ce livre.

*Four Limitless Ones* © 1977, *Dedications of Merit* © 1978, *Bodhisattva Vow* © 1982, *Friendliness* © 1997, par Le Nalanda Translation Committee. Tous droits réservés. Avec l'autorisation du Nalanda Translation Committee, 169, rue Edward, Halifax (Nouvelle-Écosse), Canada, B3H 3H9 et des Traductions Nalanda. *Commentaires sur la pratique maitri bhavana*, par Chögyam Trungpa © 1982. Tous droits réservés. Avec l'autorisation de Diana J. Mukpo.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, (2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© Pema Chödrön, 2001.

© La Table Ronde, Paris, 2003, pour la traduction française.

ISBN : 978-2-266-15710-0

*Que tous les êtres jouissent du bonheur et de  
la racine du bonheur*

*La souffrance et la racine de la souffrance,  
qu'ils en soient détachés*

*Le sublime bonheur dénué de souffrance, qu'ils  
n'en soient plus séparés*

*Sans préjugés, passion ni agression, qu'ils  
demeurent dans la grande équanimité.*

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier Lynne van de Bunte, qui m'a aidé à obtenir diverses cassettes des séminaires animés par Pema, et les personnes qui ont collaboré à la retranscription des causeries : Gigi Sims, Diana Church et Michael Mikowski. Merci également au personnel de Vajradhatu Publications – Cheryl Campbell, Judith Lief et Ellen Kearney – pour son appui et son encouragement.

Je veux exprimer toute ma gratitude à Pema qui m'a donné la chance de travailler auprès d'elle au cours des dernières années. Pema s'est révélée à la fois une amie, un mentor et une collègue. Comme elle n'arrête jamais de travailler sur elle-même, elle demeure une source d'inspiration constante. Autrement dit, elle prêche par l'exemple. Merci Pema.

Enfin, je veux dédier les efforts consentis pour préparer ce livre à ma mère, Margaret Beard, qui est une chrétienne fervente. Je lui dois plusieurs dons : la vie, l'amour et une vive soif de vérité spirituelle.

Que tous les êtres soient heureux et connaissent la tranquillité ! Qu'ils connaissent le calme de leur propre bonté primordiale !

Tindzin ÖTRO  
(Scott Beard), juillet 2000.



## PRÉFACE

Depuis plusieurs années, Pema Chödrön anime des séminaires sur le lojong et donne des instructions sur la pratique du tonglen en Amérique du Nord et en Europe. Il fut un temps où, dans la communauté internationale de Shambhala, cette pratique était relativement restreinte. En effet, seuls ceux et celles qui avaient officiellement prononcé le vœu du bodhisattva étaient autorisés à la faire. Mais aujourd'hui, et dans une large mesure grâce aux enseignements de Pema, le tonglen est beaucoup plus répandu.

Il arrive que des participants à un stage d'un week-end y reçoivent leur première instruction sur le tonglen et rentrent chez eux laissés à eux-mêmes. Ces enseignements, même s'ils sont pour eux une source d'inspiration, peuvent être difficiles à pratiquer à la maison. Le pratiquant risque de se décourager et tout laisser tomber. Ce livre vise à venir en aide à ces nouveaux étudiants, de même qu'aux pratiquants plus aguerris désireux d'approfondir leur compréhension du tonglen. Il constituera aussi un ouvrage de référence utile pour les instructeurs en méditation.

Il est d'abord axé sur la pratique, puisque Pema a déjà abordé, dans d'autres ouvrages, la perspective qui porte à cultiver la bodhichitta, et les principes qui la sous-tendent. Le lecteur qui désire explorer davantage cette perspective lira avec intérêt *La Voie commence là*

*où vous êtes*<sup>1</sup> (notamment les chapitres un et six) et *Quand tout s'effondre*<sup>2</sup>. Pour les nouveaux étudiants, nous proposons un glossaire où sont définis les termes dont le sens pourrait leur paraître difficile à cerner. Ces vocables sont en italique lorsqu'ils figurent pour la première fois dans les exposés de Pema.

Nous supposons que les lecteurs de ce livre connaissent déjà bien la pratique de la méditation assise, qui est absolument essentielle pour bien s'initier au tonglen. Si ce n'est pas le cas, nous rappelons que la technique de base est présentée dans tous les autres ouvrages de Pema, même s'il est de loin préférable de l'apprendre auprès d'un instructeur en méditation.

À l'origine, le tonglen était une pratique bouddhiste. Toutefois, comme c'est un exercice aidant à entrer en relation avec l'essence même de notre condition humaine – la bienveillance et la compassion –, je pense que tous les êtres peuvent en retirer des bienfaits. Elle peut convenir aux adeptes de n'importe quelle tradition religieuse, tout comme à ceux et celles qui choisissent de ne s'engager sur aucune voie.

1. La Table Ronde, 2000.

2. La Table Ronde, 1999.

« La pratique de tous les jours se résume à apprendre à accepter totalement toutes les situations, toutes les émotions et tous les êtres humains et à s'y ouvrir pleinement. À faire l'expérience de tout, entièrement, sans réserves ni blocages mentaux, si bien qu'on ne se retire jamais en soi-même, qu'on n'est jamais centré sur soi-même. »

(CHÖGYAM TRUNGPA RINPOCHÉ.)

## UN

### LE TONGLÉN AU QUOTIDIEN

Tous les êtres doués de sensibilité, sans exception, portent en eux la *bodhichitta*, qui est la tendresse inhérente au cœur, la tendance toute naturelle à aimer et à se soucier d'autrui. Avec le temps, pour se protéger de la douleur et d'un certain malaise, on dresse de solides barrières capables de masquer sa tendresse et sa vulnérabilité. C'est pourquoi on se sent souvent aliéné, en colère, agressif ; on fait l'expérience d'une perte de sens dans la vie, tant sur le plan individuel que planétaire. On ne sait trop comment, à force de rechercher le bonheur, on a, par mégarde, créé davantage de souffrance pour soi-même.

Le *tonglén*, ou pratique du donner et recevoir, renverse la tendance à se durcir et à se refermer car il cultive l'amour et la compassion. Lorsqu'on pratique le *tonglén*, au lieu de s'éloigner à toute vitesse de la douleur et du malaise, on en prend acte et on les reconnaît pleinement. Au lieu de ressasser ses problèmes personnels, on se met à la place de ses semblables et on apprécie la condition humaine qui est la nôtre. C'est alors que les barrières se mettent à s'écrouler, et que le cœur, l'esprit commencent à s'ouvrir.

Avant de passer à la pratique formelle du *tonglén*, j'aimerais parler de quelques moyens susceptibles de vous aider à faire entrer la perspective que propose le

tonglen dans votre vie quotidienne. Après tout, l'essentiel c'est vraiment la manière dont on mène sa vie – avec la *maitri* et la compassion à l'égard de soi-même et d'autrui. En plus, si on s'exerce tous les jours à mettre en application cette perspective, la pratique formelle semblera beaucoup plus naturelle.

*Trungpa Rinpoché* avait l'habitude de dire à ses élèves de vivre leurs vies comme autant d'expériences. Autrement dit, soyez curieux, ouverts, sans attentes, puis voyez ce qui arrive et tirez des leçons de votre expérience. C'est pour cette raison que je suggère souvent aux étudiants de se donner un peu de temps – disons de trois à douze mois – pour voir tout simplement en quoi cette pratique influe sur leur vie. Mais il est inutile de s'imaginer qu'on arrivera à la perfectionner en si peu de temps. En réalité, c'est une pratique à approfondir jusqu'à la fin de ses jours.

## LA MÉDITATION ASSISE

La pratique de la méditation, ou *shamatha-vipashyana*, est un bon moyen de commencer à s'exercer à l'attitude qu'exige le tonglen. C'est une façon de vérifier son état d'esprit, comme si on tenait un miroir devant soi. La méditation cultive à la fois la *bodhichitta ultime* et la *bodhichitta relative*. La pratique de la bodhichitta ultime enseigne à ne pas s'agripper aux pensées et aux émotions comme s'il s'agissait d'entités solides, et la pratique de la bodhichitta relative permet d'apprendre la *maitri* et la compassion.

En général, il n'est pas indiqué de se mettre à la pratique du tonglen avant d'être bien ancré dans celle de la méditation assise. Il faut surtout cultiver la ténacité, le courage et la patience de s'asseoir, d'être présent à tout ce qui surgit au cours de la méditation. Sinon, les émotions que provoque le tonglen pourraient bien

vous faire tomber de votre coussin. C'est pour cette raison qu'on recommande toujours de commencer et de terminer une séance de tonglen par la pratique de la méditation.

Même quand on n'est pas assis sur un coussin ou dans une salle de méditation, on peut pratiquer l'attention et la conscience en éveil. Cette pratique peut servir d'outil pour entrer en rapport avec ce qu'on ressent à l'instant même. Par exemple, quand je suis seule ou quand je me retrouve dans le calme – pendant une promenade dans les bois, au moment de regarder par la fenêtre de ma cabane, ou lorsque je suis assise sur un banc au bord de l'océan –, je laisse tomber mes pensées et j'essaye de voir ce qui se cache derrière.

En réalité, c'est ça l'essence même de la pratique de la méditation : toujours revenir à l'immédiateté de l'expérience présente et abandonner les pensées et les jugements que l'on porte sur elle. Il se peut qu'on découvre que quelque chose reste une fois qu'on a laissé tomber les pensées et les scénarios. On reste avec l'immédiateté des perceptions sensorielles : la vue, l'odorat, le toucher, et le reste, et avec une sensation ou une humeur.

Il se peut, par exemple, que le sentiment qui se cache sous nos pensées soit la haine de soi. Par conséquent, quand nos pensées entrent en ébullition, ça a l'air de ça : « C'est mal, c'est mal, c'est bien, c'est bien, je devrais, je ne devrais pas. » Quand on s'aperçoit de la présence de ce type de pensées, il suffit de les laisser s'en aller et de revenir à l'immédiateté de son expérience. C'est ça la pratique de la maitri, ou entrer en amitié avec soi-même.

Je suis une fana des aspirations. Je pense qu'elles sont fort utiles sur la voie, parce qu'elles aident à rester en relation avec la motivation de cultiver la bodhichitta. Le *slogan du lojong* qui dit « deux activités : une au début, une autre à la fin » propose que le pratiquant commence et finisse chaque journée en réaffirmant sa motivation de faire tomber les barrières, d'ouvrir son cœur et d'aller vers ses semblables. Lorsqu'on s'éveille le matin ou lorsqu'on se couche le soir, on peut faire une aspiration, en ses propres mots, ou répéter une aspiration traditionnelle, comme les *Quatre incommensurables* ou le *vœu du bodhisattva*. (Voir le chapitre « Les chants de tous les jours », page 145.)

Il arrive que la pratique formelle du tonglen semble trop ardue. Si c'est le cas, on peut simplement formuler cette aspiration : « Que je sois capable, un jour, d'ouvrir mon cœur un peu plus que je peux le faire aujourd'hui. » Cette approche est dénuée de blâme et d'auto-récrimination. Elle exprime simplement le souhait sincère de grandir.

## PRATIQUE DE L'ÉGALITÉ

La pratique de l'égalité est un moyen de se lier aux autres et de se rendre compte que nous sommes tous logés à la même enseigne. Ce n'est un secret pour personne : tous les êtres humains, comme nous d'ailleurs, veulent connaître le bonheur et éviter la souffrance. Tout comme nous, tous veulent avoir des amis, être acceptés, aimés, respectés, ils veulent sentir qu'on accorde un prix à leurs qualités exceptionnelles, être en bonne santé et en harmonie avec eux-mêmes. Tout comme nous, personne ne veut se sentir seul, sans ami,

ou traité avec condescendance, ni être malade, inadapté ou déprimé.

La pratique de l'égalité vise tout bonnement à se rappeler ce fait chaque fois qu'on rencontre quelqu'un. On se dit : « Tout comme moi, elle veut être heureuse ; elle ne veut pas souffrir. » On peut la faire pendant une journée entière, pendant une heure ou seulement quinze minutes. J'aime beaucoup cette pratique, parce qu'elle ouvre la barrière de l'indifférence face à la joie de quelqu'un d'autre, à sa douleur intime, à ce qu'il a de magnifiquement singulier.

Dans son livre *Vivre en héros pour l'éveil*, le grand maître et poète indien *Shantideva* insiste sur l'importance de méditer ainsi sur l'égalité de soi et d'autrui :

Efforce-toi d'abord de méditer  
Sur ce qui est commun à toi et à autrui  
Dans la joie et le chagrin tous sont égaux  
Ainsi protège tous les êtres, comme tu le ferais pour toi.

Jeffrey Hopkins, traducteur et interprète vers l'anglais du dalaï lama pendant dix ans, m'a raconté cette histoire au sujet de ses voyages en Occident en compagnie du maître. Partout, Sa Sainteté répétait en anglais « *everyone wants happiness, doesn't want suffering* » (tout être recherche le bonheur, personne ne veut souffrir). Qu'il soit dans un aéroport, un amphithéâtre, ou qu'il prenne part à une conférence de presse, il répétait : « *Everyone wants happiness, doesn't want suffering.* » Au départ, Jeffrey se demandait « mais pourquoi est-ce qu'il n'arrête pas de dire ça ? », parce que ça lui semblait tellement simpliste, banal. Mais après un moment, le message a commencé à faire son chemin en lui, et il s'est dit « oui, j'ai besoin de ça ! ». C'est simple, mais c'est aussi profondément vrai, et c'était exactement le type d'enseignement qu'il avait besoin d'entendre.

Au début, il se pourrait que cette pratique semble



superficielle, une sorte de lieu commun. Mais croyez-moi, le tonglen ouvre vraiment les yeux. Il rend plus humble parce qu'il projette une lumière sur l'habitude qu'on a de penser être le centre du monde. Quand on reconnaît qu'on partage sa condition humaine avec quelqu'un d'autre, on crée avec lui un lien intime surprenant. L'autre fait dès lors partie de la famille, ce qui aide à atténuer l'isolement, la solitude qu'on vit.

## ÉCHANGER SON CŒUR

La pratique qui consiste à échanger son cœur est double : on échange le bonheur et on accepte la douleur. D'abord, on souhaite partager avec autrui tout ce qui est une grande joie dans la vie. Quant à la deuxième partie, lorsqu'on éprouve un quelconque sentiment de souffrance, on se rappelle qu'une foule d'autres êtres souffrent aussi et on souhaite qu'ils soient délivrés de leur mal. C'est l'essence même de la perspective propre au tonglen : quand les choses sont agréables, penser à autrui ; quand les choses sont pénibles, penser à autrui. Si cette pratique est la seule que vous retenez après la lecture de ce livre, elle vous fera du bien et fera du bien à tous les êtres qui entrent en contact avec vous.

### *Échanger son bonheur*

Quand on fait l'expérience d'un certain bien-être ou d'un plaisir – apprécier une belle journée de printemps, un bon repas, un animal tout mignon qui vient de naître ou une bonne douche chaude –, il faut le constater et chérir ces instants. Ces petits plaisirs tout simples peuvent procurer beaucoup de joie, de tendresse et un certain soulagement. La vie est remplie de moments fugaces et merveilleux comme ceux-là, mais, le plus souvent, on fonce à toute vitesse sans les voir. La première partie de la pratique consiste donc à s'arrêter, à

les remarquer et à les apprécier pleinement. On fait ensuite le vœu que d'autres personnes puissent en faire autant. Il est probable que plus on s'adonnera à cette pratique, plus on se surprendra souvent à prendre note de ces moments de bonheur et de satisfaction.

Quand on s'exerce à donner de cette manière, on ne passe pas outre son propre plaisir, ni sa joie. Lorsqu'on déguste un bol de fraises succulentes, on ne se dit pas : « Ah, je ne devrais vraiment pas aimer ces fraises à ce point, il y a tant de déshérités qui n'ont même pas un morceau de pain à se mettre sous la dent », mais au contraire : « Chouette ! Ces fraises sont extraordinaires. Je n'ai jamais rien mangé d'aussi bon. » On peut les savourer à fond. Ensuite, on se dit : « J'aimerais que tout le monde puisse goûter à ces fraises, je souhaite que tous les êtres puissent le faire. »

Il est bon aussi de penser à une possession personnelle qui procure beaucoup de joie. Il peut s'agir de son chandail préféré, d'une cravate, puis on peut s'imaginer qu'on donne cet objet à quelqu'un qu'on rencontre. Il n'est pas question de donner effectivement ses affaires, car on travaille ici avec l'imagination. On entre en rapport avec l'habitude de s'agripper, de se refermer, de refuser de partager avec les autres. À force de s'exercer ainsi, on acquiert une confiance dans ses propres richesses inhérentes, dans le fait qu'il y a toujours beaucoup à donner à son prochain.

Treya Wilbur décrit ce type de pratique du don dans son livre intitulé *Grace and Grit*, qui porte sur sa lutte contre un cancer incurable. Elle pratiquait déjà le ton-glen depuis longtemps. Un jour, elle perd un collier en or, composé de minuscules étoiles, dont ses parents lui avaient fait cadeau, et qui était pour elle comme un bracelet à breloques porte-bonheur, parce qu'elle l'avait porté pendant les heures les plus difficiles de la chimiothérapie et des interventions chirurgicales. Un jour, après l'avoir cherché partout, sans succès, l'impression

que cette perte est de mauvais augure lui fait perdre courage. Mais forte de son expérience du tonglen, il lui vient soudainement à l'esprit de visualiser des millions de ces étoiles et de les donner pour faire du bien à tous ceux et celles qu'elle avait rencontrés. Pendant qu'elle pratiquait ainsi, elle raconte qu'elle prenait vivement conscience de ses désirs, de son attachement et de ses tendances à s'accrocher, comme autant d'habitudes bien ancrées, et elle s'est mise à abandonner tout ce à quoi elle sentait qu'elle s'attachait momentanément. Cela ne l'a pas toujours aidée à aller au-delà de son inclination à s'accrocher, mais grâce à ce travail elle a appris à éprouver de la compassion pour tous ceux qui comme elles avaient de bonnes intentions, sans pouvoir vivre en accord avec elles. Grâce à cette pratique, que sa propre intuition l'a amenée à découvrir, elle est parvenue à se faire à l'idée de la perte de son collier et, surtout, elle a appris la joie de renoncer à ses attachements et de donner à ses semblables.

### *Accepter la douleur*

La deuxième partie de la pratique est un peu plus exigeante. Ne vous y mettez donc pas si l'idée vous semble difficile à saisir. D'abord, on doit remarquer les moments où on vit quelque chose qui rend mal à l'aise, quelque chose de pénible ou désagréable. On souhaite ensuite que ses semblables en soient complètement libérés et on imagine qu'on leur envoie tout ce qui selon nous pourrait les soulager.

Par exemple, si on commence à sombrer dans la déprime, on se dit : « Puisque je n'ai pas le moral de toute façon, je veux l'accepter totalement pour que d'autres ne connaissent pas la dépression. » Ou encore, « puisque j'ai mal aux dents, je veux l'accepter tout à fait de sorte que mes semblables ne connaissent pas ce mal ». Puis, il faut leur envoyer du soulagement. Il

s'agit de le faire tout bonnement, sans trop se préoccuper de la logique dans tout ça.

Pour bien des gens, ce type d'échange paraît exagéré, c'est aller trop loin, trop tôt. J'ai décidé d'en parler de toute façon, parce qu'il m'a personnellement beaucoup *stimulée*. Ainsi, le dégoût, la paranoïa, qu'on éprouve généralement lorsqu'on vit quelque chose de désagréable, le sentiment d'être une cible, tout cela fait volte-face et sert de combustible pour éveiller le cœur.

Le « tonglen dans les embouteillages » est un exemple particulier de cette pratique. Il s'agit de travailler avec tous les sentiments désagréables avec lesquels on doit composer au milieu d'un bouchon, ou encore lorsqu'on fait la queue longtemps au supermarché : la colère, le ressentiment, l'agitation, l'irritabilité, la peur de rater un rendez-vous.

D'abord on regarde autour de soi et on voit que tous les autres automobilistes ressentent la même chose. Ensuite, on inspire pleinement tout ce qu'on ressent et on expire de la détente, du soulagement, tant pour soi que pour tous ceux qui sont coincés dans le bouchon. On se rend compte que les êtres humains *sont tous dans la même galère*. Tout un chacun dresse des barrières et utilise la gêne que crée l'embouteillage pour se sentir encore plus isolé. Il s'agit donc de renverser la situation ; elle se transforme alors en lien avec tous ceux qui sont prisonniers de leurs véhicules. En l'espace d'un instant, lorsqu'on les regarde par la vitre, ils sont tous devenus des êtres humains.

## LE TONGLÉN SUR-LE-CHAMP

C'est vraiment l'essence de la démarche du tonglen. Comme elle m'a été très utile, j'aime bien la recommander à tous mes étudiants. Même si vous choisissez de ne pas faire la pratique formelle, rien ne vous

empêche de vous exercer au tonglen sur-le-champ. Une fois qu'on en a pris l'habitude, et qu'on le fait régulièrement, la pratique formelle du tonglen semble plus réelle et prend davantage de sens.

On peut faire le tonglen sur-le-champ dans les situations concrètes où on se retrouve tous les jours. Dès qu'on vit quelque chose qui éveille la compassion ou qui est difficile ou pénible, on peut s'arrêter pendant un instant, inspirer toute la souffrance qu'on voit, et expirer un sentiment de soulagement. Le processus est simple et direct. À la différence de la pratique formelle, pas besoin de visualiser ni de suivre diverses étapes. C'est un échange naturel et simple : on voit de la souffrance, on l'accueille avec l'inspiration et, en expirant, on envoie du soulagement.

On pourrait, par exemple, voir une mère battre sa gamine au supermarché. C'est dur à regarder, mais on ne peut vraiment rien faire ni dire au moment où ça se déroule. La première réaction, la peur, pourrait pousser à se détourner et oublier tout ça. Mais ici, au lieu de regarder ailleurs, on pourrait vraiment commencer à faire le tonglen pour la petite fille en larmes et pour la mère aussi, qui est en colère et à bout de nerfs. On peut dégager un sentiment général de détente, d'ouverture, ou quelque chose de plus précis, une étreinte ou un mot gentil, tout ce qui semble convenir dans les circonstances. Il n'y a rien là de bien conceptuel, c'est presque spontané. Lorsqu'on vit quelque chose de pénible de ce genre et qu'on reste avec cette situation, elle peut ouvrir notre cœur et devenir source de compassion.

Quand de fortes émotions affleurent sans qu'on sache quoi en faire, on peut pratiquer le tonglen sur-le-champ. Par exemple, il se peut qu'on ait une violente dispute avec son conjoint ou son patron au travail. On vous gueule après et vous ne savez comment réagir. C'est le moment d'inspirer les sentiments douloureux et de redonner de l'espace, de la détente, avec le souffle

– pour vous-même, pour la personne qui hurle, et pour tous ceux qui vivent la même situation difficile. Il arrive un moment, bien sûr, où il faut répondre à la personne qui vous invective, mais lorsqu'on laisse entrer un peu d'espace et de chaleur au milieu de la situation, il sera probablement plus facile d'agir avec adresse.

On peut aussi recourir à cette pratique quand l'ouverture et la compassion ne coulent pas de source. Par exemple, on aperçoit un SDF dans la rue qui demande des sous et semble être un alcoolique. Même si on aimerait bien être compatissant, on ne peut s'empêcher de rebrousser chemin le cœur plein de dégoût, de ressentiment. C'est le bon moment de faire le tonglen pour soi-même et pour tous ceux qui aimeraient se montrer ouverts, mais qui n'y parviennent pas. On inspire le sentiment de fermeture à autrui, le sien et celui de son prochain. Puis on expire de l'espace, de la détente, du lâcher-prise. Se sentir bloqué ne fait pas obstacle au tonglen : ça fait partie de la pratique. On travaille sur ce qui est ressenti comme un blocage, et qui devient le germe d'éveil du cœur, pour se rattacher à son prochain.

## LE TONGLÉN DANS LA RUE

Il s'agit de marcher dans la rue, sur un pâté de maisons ou deux, fort de l'intention de rester aussi ouvert que possible à quiconque croise son chemin. On apprend ainsi à être plus honnête avec ses émotions et on se met davantage à la disposition des autres sur le plan affectif. Au cours de la promenade, on peut se détendre et sentir que son cœur et sa poitrine sont ouverts. À mesure qu'on rencontre des passants, on peut même sentir un lien subtil entre leurs cœurs et le nôtre, comme s'ils étaient rattachés par un fil invisible. On pourrait se dire à soi-même « je vous souhaite du bonheur », au moment de

passer à leur hauteur. L'essentiel est d'éprouver un sentiment d'interdépendance avec tous ceux et celles qu'on croise.

Si cet exercice vous semble embarrassant, parce qu'il vous expose un peu trop, contentez-vous de prendre acte et de vous rendre compte que bien d'autres personnes ressentent probablement la même chose. Vous pouvez observer la manière dont les gens vous jettent un coup d'œil furtif -automatisme pour aller vers l'autre – , le plus souvent, assez loin pour que ça ne se voie pas. Peut-être ont-ils envie de rencontrer quelqu'un d'amical qui leur dit bonjour, quelqu'un avec qui ils pourraient créer des liens authentiques. Vous voyez où je veux en venir ?

Pour chaque personne qu'on croise, il est bon de prendre acte de ses propres pensées, de ses réactions affectives à son égard. Il est bon d'observer si on éprouve de l'attachement, de l'aversion ou de l'indifférence envers chaque passant. Mais ce n'est pas le moment de porter des jugements sur soi par-dessus le marché. Il se peut que la mine souriante de quelqu'un redonne le moral illico et invite à s'ouvrir encore plus. Voir une personne déprimée pourrait aussi faire affleurer la tendresse, la compassion.

On doit prendre bonne note des moments où on se met à se refermer ou à s'ouvrir. Quand on se rend compte qu'on se replie sur soi, ce n'est pas une raison pour s'en vouloir. On peut, au contraire, sympathiser avec tous les êtres humains qui se referment de la même manière et aspirent à s'ouvrir davantage. Et quand on éprouve du plaisir ou beaucoup de joie au cours de la promenade, on pourrait souhaiter la partager avec les gens que l'on rencontre.

## SE METTRE À LA PLACE DES AUTRES

L'ouvrage de Shantideva, *Vivre en héros pour l'éveil*, propose une pratique qui consiste à se mettre à la place d'autrui. C'est surtout une contemplation et, à la différence du tonglen, cette pratique n'est pas synchronisée au souffle. Elle peut également aider à s'ouvrir et à éprouver de la sympathie pour les personnes qui vous sont indifférentes, de même que pour celles qui vous donnent vraiment du fil à retordre.

D'abord, on doit imaginer aussi vivement que possible la personne qui fait l'objet de la contemplation. Il est bon de se montrer très curieux et de passer un peu de temps à se mettre à sa place, à voir le monde comme elle le voit. Que ressent-elle ? De quoi a-t-elle peur ? Le simple fait de s'intéresser à ce point à quelqu'un peut beaucoup contribuer à faire aimer un être et à s'en soucier.

Pour aller plus loin, il est possible d'inverser les rôles : devenir cette personne, qui devient nous-même. Nous nous mettons à sa place, et nous nous voyons alors comme elle nous voit. Comment nous voit-elle ? Comme un être neutre, un ami éventuel, un ennemi, une personne arrogante ou chaleureuse ? De quoi a-t-elle besoin ? d'une étreinte, d'un mot d'encouragement, d'une oreille ouverte et attentive, d'excuses, de pardon, qu'on lui montre qu'on est sensible à son intelligence, à ses talents ?

Lorsqu'on se met à la place de l'autre, on découvre que ce qu'il désire ressemble passablement à ce que l'on désire soi-même. Sur ce plan, il y a égalité. On pourrait peut-être aussi se rendre compte qu'on n'a encore jamais vu ni entendu vraiment cette personne, qu'on ne sait pas l'apprécier ni la traiter de manière juste. Maintenant qu'on y voit plus clair, il n'est pas impossible qu'on s'ouvre un peu plus la prochaine fois qu'on la rencontrera.



## DEUX

### LE TONGLÉN SUR LE COUSSIN DE MÉDITATION

Lorsqu'on cultive la bodhichitta, la méditation assise et le tonglén vont toujours de pair. Mais même si la méditation et le tonglén sont intimement liés, leur approche est différente. Méditer est une activité essentiellement non conceptuelle : c'est constater les pensées et les émotions et ensuite les laisser tomber, tandis que pratiquer le tonglén, c'est employer les concepts, les images, les souvenirs et les émotions pour faire naître la compassion.

La méditation assise nous apprend à voir que tout ce qui surgit dans notre esprit – drames personnels, espoirs et peurs, plans et fantasmes, manœuvres pour connaître le confort et la sécurité – est dénué de substance, ou de l'ordre du rêve ; elle nous montre aussi à abandonner mots et concepts. Nous regardons pensées et émotions davantage du point de vue de la bodhichitta ultime et de *shunyata*. La méditation assise est une méthode très profonde, qui comporte toutefois un inconvénient potentiel. D'une manière subtile et inconsciente, il est possible d'y avoir recours pour éviter de regarder à fond les pensées et émotions indésirables ou de les refouler pour se sentir en paix, tranquille.

Le tonglén est plus conceptuel que la méditation assise. C'est davantage une pratique de contemplation.

On pourrait dire qu'elle est plus dynamique, puisqu'on utilise les pensées et les images pour allumer la pratique. On invite ou on provoque, en fait, des sentiments dont on ne veut pas pour pouvoir les travailler. D'abord, on emploie des images et des mots pour entrer en contact avec des émotions et des souvenirs forts. Puis on laisse tomber les mots pour utiliser l'émotion et le souvenir comme moyen d'éveil de la compassion. Contrairement à la méditation assise, le tonglen n'exige pas d'examiner pensées et émotions d'un point de vue ultime et de les voir comme insaisissables et dénuées de substance. Il s'agit de se colleter avec des difficultés concrètes, de travailler sur toutes les manières de se prendre au piège ordinairement.

Bien sûr, le tonglen et la méditation se ressemblent de plus d'une façon. Dans les deux cas, on s'assoit sur un coussin de méditation, soit dans sa chambre, soit dans une salle remplie d'autres méditants. L'endroit est assez tranquille et sûr pour qu'on puisse s'y détendre et travailler sur son cœur et son esprit. La posture est importante dans l'une et l'autre de ces pratiques. Lorsqu'on fait le tonglen, on suit les *six points de la bonne posture* tout comme pendant la méditation, mais pour le tonglen on peut garder les yeux ouverts ou fermés.

En général, il est recommandé de bien connaître la pratique de la méditation assise avant de se mettre au tonglen sur le coussin. Pour ce qui est du tonglen sur-le-champ, c'est une tout autre histoire, puisqu'on peut le faire à n'importe quel moment opportun. La méditation est un fondement essentiel du tonglen parce qu'elle permet de stabiliser son esprit, de savoir rester dans le moment présent quoi qu'il arrive. Il est donc fortement conseillé de méditer tout de suite avant et après une séance de tonglen. On peut, par exemple, s'asseoir pendant vingt minutes, faire le tonglen de dix à quinze minutes, et terminer la séance par vingt minutes de méditation.

Quand Trungpa Rinpoché a introduit cette pratique, ses élèves la faisaient pendant une demi-heure, mais je me suis rendu compte que pour le gros des pratiquants, c'est beaucoup demander.

Aujourd'hui, je suggère aux gens une séance de dix à quinze minutes, mais cette règle n'a rien de strict. Si vous êtes à l'aise avec le tonglen et que vous avez envie de le pratiquer plus longtemps, je n'y vois aucun problème. Le tonglen en groupe ne prend généralement pas plus de quinze minutes.

## DRESSER UNE LISTE

Même s'ils peuvent éprouver de la compassion au quotidien, il y a des gens qui semblent « sécher » quand vient le moment de faire le tonglen. Dès que sonne la cloche, c'est le trou de mémoire et il leur est impossible de trouver un sujet de pratique. C'est la raison pour laquelle je propose de tenir une liste de gens, d'animaux ou de situations à inclure dans le tonglen. En se rappelant les noms qui y figurent, on peut tirer parti des sentiments de bienveillance et de compassion qu'on éprouve déjà, immédiatement, comme base d'où la bodhichitta peut prendre de l'ampleur.

On peut faire deux listes. La première pourrait s'appeler « amour et reconnaissance » et la seconde « compassion ». Sur la première liste, on peut inscrire le nom des personnes envers qui on éprouve de l'affection ou de la reconnaissance, des êtres qui nous sont chers. Dès qu'on pense à eux, l'amour, la gratitude et la tendresse affleurent naturellement.

La liste ne doit pas forcément se limiter aux personnes, on peut y mettre le nom d'un animal. Ou celui d'un proche qui est décédé, ou de quelqu'un qu'on a rencontré une seule fois, mais qu'on n'oubliera jamais à cause de toute la bienveillance qu'il a montrée à un moment où on en avait grand besoin. Il pourrait même

s'agir de quelqu'un qu'on n'a jamais rencontré mais qui s'est révélé une telle source d'inspiration qu'on a l'impression de le connaître intimement. Il ne sert à rien de se décourager si on ne trouve personne pour commencer. Il suffit de garder l'esprit ouvert : même un seul nom fait l'affaire.

Sur la deuxième liste, on inscrit le nom de personnes ou d'animaux envers qui on éprouve une compassion toute naturelle dès qu'on pense à eux. La compassion est spontanée, elle vient du cœur, c'est un souhait d'atténuer la douleur et la souffrance physiques ou mentales. On peut faire une liste générale où se retrouvent les enfants maltraités, les animaux utilisés à des fins expérimentales dans les laboratoires, ou les personnes qui meurent du sida ou du cancer.

Lorsqu'il était enfant au Tibet, un jour qu'il regardait dans la vallée du haut de son monastère, Trungpa Rinpoché aperçut un groupe de personnes qui lapidaient un chiot et y prenaient plaisir. Il nous a raconté qu'après cette expérience, il n'avait qu'à se rappeler ce petit chien pour éveiller sa compassion pendant le tonglen. L'essentiel est de toucher à quelque chose qui est susceptible de faire naître authentiquement la compassion qui est déjà en soi.

## LES QUATRE ÉTAPES

Le tonglen qu'on pratique au cours d'une séance de méditation en bonne et due forme comprend quatre étapes :

- 1 Faire jaillir un sentiment d'ouverture
- 2 Travailler les textures de la claustrophobie et de la fraîcheur
- 3 Travailler sur des situations ou des personnes précises qui font partie de sa vie
- 4 Faire rayonner la pratique vers autrui.

Au début d'une séance, il faut d'abord vérifier sa posture. On peut prendre quelques instants pour revoir les six points de la posture. On doit sentir que son corps est ancré fermement au sol et que sa tête est en contact avec le ciel tout au-dessus. La poitrine déployée et ouverte aide à entrer en relation avec la tendresse que contiennent l'amour et la compassion.

### *Première étape*

La première étape consiste à faire surgir un sentiment d'ouverture – le cœur et l'esprit ouverts. Cela ne prend que quelques secondes à peine. La tradition dit qu'il s'agit de « faire jaillir la bodhichitta ultime ». « Repose dans la nature de l'alaya, l'essence » est un des slogans du *mahayana* qui a rapport à cette étape, où l'alaya renvoie à la nature ultime de l'esprit, ouverte et pleine d'espace.

Faire jaillir l'ouverture vise à reconnaître qu'on a toujours accès à beaucoup d'espace, tout le temps. Même au milieu d'un conflit, d'un acte de violence familiale, dans une situation de famine, il y a toujours de l'espace à condition qu'on en prenne acte. Le vaste ciel bleu est une image de cette ouverture. Le ciel bleu est toujours là, même quand d'épais nuages noirs le masquent. L'objectif de cette étape est donc de se mettre en rapport avec cette vision élargie des choses, comme celle de l'astronaute qui regarde la terre depuis l'espace.

Pour faire naître le sentiment d'ouverture, certains aiment recourir à une image : regarder le ciel bleu et clair ou se tenir debout sur le rivage d'un océan immense. D'autres se rappellent les moments où ils se sont retrouvés au sommet d'une montagne à contempler le paysage qui se déploie sur des centaines de kilomètres. Il y a ceux qui se souviennent des moments où, à bord d'un avion, ils regardent par le hublot le vaste

univers des cieux et des nuages. On peut utiliser n'importe quelle image qui évoque un sentiment d'espace, et donne l'impression de ne pas être coincé dans son univers étriqué.

Je connais une femme qui employait une image pleine d'humour. D'abord, elle s'imaginait que tous ceux et celles qui étaient dans la salle de méditation avaient au-dessus d'eux une bulle, comme dans les bandes dessinées, remplie de toutes leurs pensées. Puis, elle se disait qu'au même moment tout un chacun étiquetait ses pensées avec le mot « penser » et que les bulles éclataient toutes spontanément d'un seul coup. Cela laissait la salle dans une profonde tranquillité : une pièce silencieuse rendue encore plus silencieuse par la disparition de toutes les pensées.

Quand on pratique en groupe, on peut faire surgir l'ouverture et reposer son esprit dès le moment où on entend la cloche. Le temps que prend le son pour s'estomper correspond à peu près au temps nécessaire pour s'ouvrir.

L'étape du jaillissement de l'ouverture, ou de la bodhichitta ultime, est assez brève. Mais, jusqu'à un certain point, c'est le but et l'essence même de la pratique. On aspire à rester ouvert, sans se refermer quelle que soit la situation, ou sa difficulté. Il est donc nécessaire d'entrer en relation avec la possibilité d'ouverture dès le départ. Puis, quand on commence à travailler sur des situations douloureuses au cours de la pratique, on est moins susceptible de se laisser accabler parce qu'on sait – au moins intellectuellement – qu'elles se déroulent toutes dans un espace beaucoup plus vaste. Quand on s'enlise pendant la pratique, on peut toujours revenir à cette première étape l'espace d'un instant. En réalité, il serait bon de prolonger ce premier moment d'ouverture, d'étirer ce sentiment, si vous me permettez l'expression, à toutes les autres étapes.

## Étape 2

C'est l'étape où l'on synchronise l'inspiration avec les caractéristiques propres à la claustrophobie et au sentiment d'être coincé, et l'expiration avec celles de la fraîcheur et de l'espace. Les yeux peuvent être clos ou ouverts. Quand on inspire, on ressent les textures de ce qui est chaud, noir, lourd, épais et étriqué ; au moment d'expirer, on sent les textures de ce qui est léger, frais, paisible et rafraîchissant. Ce processus a trait aux textures, aux sentiments et aux humeurs. Il n'a rien de conceptuel. Travailler sur les textures aide à entrer en relation avec les caractéristiques de la claustrophobie et de l'espace que l'on ressent. Une fois qu'on entre en rapport avec les sentiments, on peut abandonner les mots et concepts que sont le « sombre » et le « léger » ou le « chaud » et le « frais ».

À ce stade, on peut manipuler son souffle quelque peu si on trouve ça utile. On peut inspirer et expirer profondément. Cela diffère des instructions de shamatha-vipashyana, où on se contente d'observer son souffle ordinaire, qu'il soit rapide ou lent, superficiel ou non, sans jamais essayer de le maîtriser. Pour le tonglen toutefois, il est permis de réguler le souffle quelque peu. L'important est d'inspirer la claustrophobie pleinement, à fond, et de redonner de la fraîcheur et de l'espace tout aussi pleinement.

Dans le tonglen, l'inspiration et l'expiration sont interdépendantes. Plus on arrive à inspirer et à ouvrir le cœur quand d'habitude on aurait tendance à le refermer, plus on pourra donner à autrui. Plus on peut entrer en relation avec le sentiment d'espace, de bienveillance, d'amour et de bonne humeur, plus on aura de force pour accepter ce qui est désagréable.

Il est bon de passer autant de temps avec l'inspiration et l'expiration. On a généralement tendance à insister sur l'une ou sur l'autre. D'une part – et c'est

bien étrange –, on peut se sentir assez à l'aise avec la claustrophobie, la lourdeur et les sentiments pénibles, et donc les recevoir avec force. Mais il est aussi possible qu'on se sente misérabiliste, sans rien à donner et qu'on laisse sortir un souffle minuscule. D'autre part, on pourrait craindre de laisser entrer trop de douleur, trop de pollution, inspirer très vite – pffft –, et faire en sorte que l'expiration soit très longue, pleine de fraîcheur et de joie.

Selon la tradition, il est recommandé d'inspirer et d'expirer les textures par chaque pore de la peau, à 360 degrés dans toutes les directions, de même qu'au-dessus et en dessous. Cette méthode met l'accent sur une respiration qui s'étend à tout l'espace. Elle aide à aller au-delà de l'impression qu'on a de concentrer tout le « mauvais » dans une petite partie du corps. Quand on inspire, il se pourrait qu'on craigne de faire entrer quelque chose de douloureux ou de nuisible dans son organisme. Cela peut mener à une rigidité et une lourdeur dans la région du cœur. Disposer d'un nombre infini de trous par lesquels respirer aide à sentir que le « mauvais » ne peut rester pris dans un endroit en particulier. Puis, avec l'expiration, la méthode procure l'impression qu'on envoie tout le « bon » avec beaucoup d'espace et de générosité dans toutes les directions.

Pour composer avec le sentiment d'être bouleversé, on peut, par exemple, ouvrir son cœur autant qu'il est nécessaire pour qu'il puisse accueillir tout ce qui se présente. On peut aussi imaginer que son corps est vide, plein d'espace, comme un ballon, et non fait de chair et d'os bien solides. On peut aussi penser que son corps est un hologramme entièrement transparent, fait de lumière. L'essentiel est d'employer une image – un cœur qui s'étend à l'infini, un corps vide ou un hologramme –, de créer un climat de confiance permettant de croire que rien ne va rester coincé.



On reste à la deuxième étape jusqu'à ce qu'on sente que le souffle et la visualisation des textures sont bien synchrones. Mais il ne faut pas s'y arrêter trop longtemps. L'étape trois est réellement la partie principale de la pratique. En règle générale, on ne consacre pas plus du tiers de la séance – et c'est déjà beaucoup – à la deuxième étape.

Si on s'embourbe à la troisième étape, on peut toujours revenir à la deuxième et travailler sur les textures, au besoin, pendant une minute.

Il y a des gens qui ont du mal à entrer en relation avec la deuxième étape parce qu'elle leur semble trop abstraite. Si c'est votre cas, une fois que vous connaîtrez bien la pratique, vous pourrez réduire le temps que vous consacrez à cette étape.

### *Étape 3*

Il s'agit à ce stade de se pencher sur une situation précise, très personnelle et concrète, et de s'en servir pour cultiver plus de compassion. En mettant à profit le souvenir d'une situation qui fait déjà éprouver de la compassion, on apprend à ouvrir son cœur davantage. On peut songer à quelqu'un, à un animal ou à un groupe qui figure sur sa liste, ou à quelqu'un qui vient à l'esprit sur-le-champ. Si c'est plus facile, on peut visualiser son visage clairement devant soi, ou se contenter de penser qu'il est vraiment présent. On pourrait même imaginer s'adresser à lui en le nommant et lui dire quelque chose qui exprime qu'on se soucie de lui, comme « je te souhaite beaucoup de bonheur » ou « je t'aime ».

Une fois l'étape amorcée, il se peut qu'on se mette à penser à d'autres personnes, l'une après l'autre. Aucun problème. On peut faire l'échange pour chacune d'elles, au fur et à mesure.

Au moment d'inspirer, on reçoit la souffrance dont cette personne fait l'expérience. Avec le souffle qui

sort, on lui envoie tout ce qui, selon nous, pourrait lui faire du bien. Pour se faciliter la tâche, on peut imaginer un sourire ou tout autre signe de soulagement sur son visage, à mesure qu'on inspire la souffrance et qu'on expire le soulagement.

Tout comme pour la deuxième étape, si l'on veut, on peut manipuler un tant soit peu son souffle : inspirer et expirer lentement et profondément. Là encore, il importe de passer autant de temps avec l'inspiration qu'avec l'expiration. Il y a des gens pour qui il n'est pas facile de visualiser l'échange du donner et du recevoir sur une même respiration. Pour résoudre ce problème, il est probable qu'il suffise de faire beaucoup de tonglen sur-le-champ. Mais, au besoin, on peut inspirer plusieurs fois pour recevoir le sentiment de souffrance et expirer tout autant de fois pour redonner du soulagement et du bonheur.

On peut envoyer quelque chose de très général, un sentiment d'ouverture et d'espace, ou de plus précis, comme de l'amour, le pardon, l'humour ou la joie. On peut aussi transmettre quelque chose de très concret : un délicieux repas, un bain apaisant, un magnifique coucher de soleil, une bonne tasse de café ou une chaleureuse étreinte. Tout ce qui peut rendre l'autre heureux. Mais ce n'est pas le moment de se complaire dans l'analyse. Si l'on essaie de découvrir exactement ce qui soulagerait la personne de son mal et la rendrait heureuse à l'instant, la pratique risque de devenir un pur exercice de conceptualisation. Dans ce cas, la première pensée est probablement la meilleure.

Si le tonglen est fait pour une personne gravement malade, quelqu'un qui souffre d'un cancer ou du sida, par exemple, il importe de bien saisir que la pratique ne vise pas à faire disparaître la maladie du corps du malade. Il s'agit de souhaiter le soulager de la souffrance émotionnelle qu'engendre sa maladie : la peur, la colère, le ressentiment, la honte, le désespoir. Au

fond, on souhaite lui offrir assez d'espace pour qu'il se détende et entre en rapport avec son cœur – sa sagesse, son humour et sa joie – si bien que, grâce à un soudain changement d'attitude, il puisse laisser tomber son fardeau.

On n'a pas besoin d'amorcer l'échange en pensant à quelqu'un d'autre. On peut commencer avec ce qu'on ressent dans l'instant. En fait, c'est ainsi que Trungpa Rinpoché a présenté la pratique pour la première fois à ses élèves. Il leur a dit d'utiliser toute difficulté qui se présente immédiatement dans leur vie, comme objet du tonglen. Il n'est pas nécessaire que ce soit un traumatisme grave ; une simple irritation peut faire l'affaire. En réalité, il est utile de commencer par des petits trucs, parce qu'on ne risque pas d'en être bouleversé, et ensuite la capacité de faire face à des choses plus dures croîtra naturellement.

Trungpa Rinpoché avait l'habitude de dire qu'il faut se servir de tout ce qu'on ressent à l'instant comme d'un tremplin pour saisir que d'autres sont logés à la même enseigne. Au moment d'inspirer, lorsqu'on reconnaît et qu'on accepte pleinement ce qu'on ressent, le malaise n'est plus source d'isolement, de repli sur soi, ni besoin de se protéger. Au contraire, il devient un lien avec tous ceux et celles qui ne sont pas à l'aise non plus.

Par exemple, quand on ressent de la rancœur, on peut se rappeler l'image de la personne ou le souvenir d'une situation qui ranime vivement la rancune. On inspire et on entre en relation totale avec la rancœur, puis on renvoie avec l'expiration un sentiment de soulagement et d'immensité tant à soi-même qu'à tous ceux et celles qui éprouvent de la rancœur.

Quand on commence à travailler sur une question personnelle, il est très important de se rappeler qu'on ne pratique pas seulement pour soi. En fait, on se sert de ce qu'on ressent dans l'instant comme pierre de gué pour comprendre autrui, sympathiser avec ses semblables et

éprouver de la compassion à leur endroit. Dans un sens, donc, on expire et on inspire à la fois pour soi-même et pour autrui.

Fort de cette compréhension, on ne s'apitoie pas sur son sort, comme dit le slogan. En d'autres

mots, on ne ressasse pas à l'extrême ses propres sentiments. On les reconnaît comme siens, mais on voit aussi qu'on les partage avec ses frères et sœurs sur la planète. Cette simple constatation est à elle seule assez libératrice. Elle peut apporter un vrai soulagement personnel. Du même coup, on connaît très bien les obstacles que ses semblables doivent franchir, et c'est à ce moment-là que le cœur s'ouvre. C'est ainsi qu'on peut s'approprier à fond ces sentiments comme étant son expérience, sans les dénier ni les refouler. En même temps, en un sens, on les désavoue en tant que possessions personnelles uniques.

Au fil des années, ma manière d'enseigner la troisième étape a évolué. Au début, j'avais l'habitude de dire aux gens de pratiquer le tonglen en étant leur propre point de repère. Les étudiants me répétaient souvent à quel point cette pratique leur faisait du bien. Et quand je posais la question : « Et les autres qu'est-ce que tu en fais ? », on me répondait : « Ah ! j'ai oublié de penser aux autres. » C'est alors que je me suis mise à suivre la méthode plus traditionnelle, qui consiste à ne faire le tonglen que pour autrui. Les étudiants se sont alors mis à me dire qu'ils étaient entrés dans des eaux dangereuses, parce que la pratique leur faisait éprouver bien des craintes et de la résistance. Et quand je leur demandais s'ils mettaient autrui et eux-mêmes dans la même galère, ils répondaient, sous le choc : « Ah ! J'ignorais que je pouvais le faire pour moi aussi ! » Cela semblait être les deux principaux extrêmes : faire la pratique pour soi-même uniquement ou la faire pour autrui, jusqu'au moment où on la laisse tomber complètement.

À l'heure actuelle, j'ai adopté la voie du milieu, je leur recommande de commencer à faire tonglen pour autrui, quelqu'un qui figure sur leur liste par exemple. S'ils éprouvent un sentiment de compassion qui leur vient naturellement à l'égard de l'autre et peuvent en faire l'objet de leur pratique, c'est tout ce dont ils ont besoin durant la plus grande part de la séance. Mais voici un point clé sur lequel j'insiste désormais : quand on commence à avoir du mal à faire la pratique, on peut toujours changer l'objectif et faire porter le tonglen sur l'obstacle qu'on vit, tout en reconnaissant du même coup que d'autres êtres doivent se heurter au même type d'obstacle.

Par exemple, on peut commencer à faire le tonglen pour quelqu'un avec l'intention de l'aider sans réserve, mais soudainement les choses se compliquent. Les scénarios possibles sont légion. Il se peut qu'on ait peur d'accueillir plus de douleur qu'on n'est capable de le faire, ou qu'on soit accablé par la tristesse, le chagrin. On pourrait aussi avoir une relation affective ambiguë avec l'autre personne, soit un parent ou un conjoint, et éprouver en fait une grande rancœur à l'égard de quelqu'un qu'on cherche à aider. Ou on se sent comme un raté, complètement paumé, au point de ne rien avoir à offrir à autrui. D'une manière ou d'une autre, on a le sentiment d'être incapable de continuer à pratiquer, parce que le tonglen évoque des émotions qui semblent négatives, peu appropriées ou accablantes.

Il ne sert à rien à ce stade de se dire que son tonglen est nul. Au contraire, on vient de réussir à entrer en contact avec une question sensible et vive sur laquelle on peut travailler. C'est le moment de changer l'objet de son attention. On inspire et on prend acte totalement de tout ce qui semble faire obstacle : la peur, la tristesse, l'irritation ou le sentiment d'échec. On en sent la lourdeur et la tendance à se refermer là-dessus, puis on ouvre son cœur à ses propres sentiments refoulés.

Au moment d'inspirer, on abandonne et les mots et le scénario. Au départ, le scénario met en rapport avec l'énergie vive de l'émotion, qui est palpable dans le corps et n'a rien à voir avec des mots. Alors, on laisse tomber sa rengaine pour aller directement à l'énergie par le travail avec l'expiration et l'inspiration.

Bref, quand le cœur se referme, on reconnaît à fond ce qu'on ressent, comme base pour cultiver la compassion. Puis, on prend acte du fait que bien d'autres êtres dans le monde ressentent exactement la même chose que soi, ce qui permet de sympathiser avec eux. Enfin, on redonne à soi-même et aux autres tout ce qui peut aider.

#### *Étape 4*

C'est le moment d'universaliser la pratique. On commence par un sentiment de compassion qui n'a rien de théorique ; il est tout à fait réel, précis, immédiat et il vient du cœur. Puis, on l'élargit aux autres, aussi loin que possible. À l'étape trois, on commence par faire le tonglen pour atténuer la douleur de quelqu'un qu'on connaît, ou sa propre affliction personnelle. Mais à l'étape quatre, on reconnaît que cette douleur est une expérience commune à bien des êtres, sinon à tous les habitants de cette planète, et on est sensible à cette réalité. C'est ainsi que ce qui est au départ très relatif, personnel et immédiat devient un moyen de créer des liens avec tous les êtres.

Par exemple, il se peut qu'on fasse l'étape trois pour un enfant dont on aimerait atténuer la souffrance, car elle brise le cœur. On pourrait élargir ce sentiment de cœur brisé et de compassion à tous les autres enfants qui vivent une situation du même genre. On pourrait ensuite l'étendre à tous les enfants qui souffrent. Si cela semble authentique, on peut aller encore plus loin et l'élargir à tous les êtres.

La quatrième étape peut presque se dérouler en même temps que la troisième. Au moment d'inspirer, en formulant le souhait d'aider quelqu'un en particulier, on pourrait aussi penser qu'on inspire pour tous les êtres qui sont dans la même situation. Puis on renvoie un sentiment de soulagement à une personne en particulier et à toutes les autres.

## **RETOUR À LA MÉDITATION ASSISE**

Pendant la pratique de groupe, quand la cloche sonne pour indiquer la fin du tonglen, on revient à la méditation assise. Si l'on veut, en même temps que le son de la cloche s'atténue, on peut faire rayonner une lumière blanche – calme, paisible et fraîche – à tous les êtres doués de sensibilité, sans exception. On pourrait aussi formuler cette aspiration : « Que tous les êtres jouissent du bonheur et de la racine du bonheur. La souffrance et la racine de la souffrance, qu'ils en soient détachés. »

Enfin, lorsque le son de la cloche s'est tu, on laisse tomber délibérément toutes les images et toutes les pensées. On réajuste sa posture et on commence à appliquer la technique de méditation. En général, après une séance de tonglen, on médite pendant au moins quinze minutes.

## TROIS

### FAIRE SIENNE LA PRATIQUE

Il y a de nombreuses manières de pratiquer le tonglen. Une fois qu'on connaît bien la technique à quatre étapes, on ne devrait pas hésiter à faire sien l'exercice qu'est le tonglen. Pour devenir vrai et toucher au cœur, le tonglen doit se révéler une pratique totalement personnelle. Dans ce chapitre, on propose de nombreuses variantes dont on peut faire l'expérience. Je recommande de choisir celles qui marchent pour vous. Autrement dit, prenez celle qui vous convient et laissez tomber les autres.

#### DIVERS SUJETS

Voici une liste de sujets pouvant être utilisés à l'étape trois, qui donne une idée des très nombreuses possibilités à votre disposition. Peu importe le sujet de départ, il faut toujours universaliser l'échange à la quatrième étape.

Sa propre douleur actuelle, soit physique, soit psychologique

Un grand besoin personnel ou une dépendance

Une habitude fortement ancrée

Une situation difficile qu'on vit actuellement

Un souvenir pénible, récent ou ancien



Son enfance

Le sentiment de bloquer au moment de faire la pratique

Un membre de sa famille

Son conjoint ou son partenaire

Quelqu'un qui vous est cher, comme votre propre enfant

Quelqu'un envers qui on éprouve de la reconnaissance,  
comme un maître ou un mentor

Un être pour qui on éprouve de la compassion, tel un  
enfant ou un animal blessé

Un ami ou un voisin

Une connaissance qui traverse actuellement une période  
difficile

Un groupe de personnes ou d'animaux qui souffrent,  
comme les animaux de laboratoire, les victimes du  
cancer ou du sida, les enfants maltraités, les êtres qui  
vivent dans des pays déchirés par la guerre

Un proche qui est décédé

Un proche atteint d'une grave maladie

Quelqu'un à l'égard de qui nous restons neutres, c'est-  
à-dire que nous connaissons à peine et à qui nous ne  
pensons pas d'ordinaire

Quelqu'un dont les journaux ou la télévision nous ont  
appris la souffrance

Des gens dont on a entendu parler de la souffrance par le  
biais d'un livre ou d'un film, la persécution des Juifs,  
par exemple, que montre *La Liste de Schindler*

Quelqu'un qui souffre mais pour qui on a du mal à res-  
sentir de la compassion ; il peut s'agir d'un alcoolique  
violent, par exemple

Quelqu'un qui nous a fait mal physiquement ou affecti-  
vement

Quelqu'un avec qui les rapports sont difficiles, comme  
son patron ou un collègue

Une relation pénible avec quelqu'un ; il ne s'agit pas ici  
de faire le tonglen pour soi-même ni pour l'autre, mais  
pour l'ensemble de la relation.

## OUVRIR LE CŒUR

Cette méthode peut atténuer le sentiment de trop accueillir et de se sentir submergé. Au moment d'inspirer, aux étapes deux et trois, on peut imaginer que son cœur s'ouvre aussi grand qu'il le faut pour laisser entrer ce qui semble désagréable ou empoisonné, et on le laisse pénétrer tout à fait. Au moment d'expirer, soit de tous les pores de sa peau, soit à partir du cœur, on donne une ouverture qui amène de la fraîcheur. On inspire avec toute l'intrépidité possible, pour ensuite donner toute la générosité et l'immensité possibles. C'est une façon d'ouvrir délibérément la région du cœur, un peu comme ouvrir et détendre un muscle tendu.

## FAIRE TOMBER LES BARRIÈRES

Voici une autre visualisation pour la deuxième étape de la pratique que l'on trouve dans l'ouvrage de Sogyal Rinpoché intitulé *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*. Lorsqu'on inspire, on imagine que la souffrance d'autrui pénètre son cœur sous la forme d'une fumée noire et dissout la solide armure qui l'entoure. L'armure est une image efficace pour évoquer les barrières que dressent les tendances à s'accrocher au moi. Quand le noir pénètre et dissout l'armure, la blanche et fraîche lumière de la compassion rayonne tout de suite depuis le cœur. C'est une manière puissante de s'adonner à la pratique, car l'image illustre la base du fonctionnement du tonglen : dissoudre les barrières du moi permet de laisser la compassion surgir naturellement.

## AMORCER LE COURANT

Même si ça ne fait pas partie de l'instruction habituelle, certains trouvent utile de laisser monter, dès le début de la séance, le sentiment de compassion, comme

si on amorçait la pompe de la compassion, pour ainsi dire. L'ensemble de la pratique leur semble beaucoup plus réel. Dès que le signal de faire le tonglen résonne, on peut commencer par penser à quelque chose qui brise le cœur : un animal au zoo, par exemple, un enfant maltraité, ou un ami atteint de cancer. Cela peut aussi aider à entrer en relation avec ses propres émotions et à préciser sa motivation avant de commencer.

## LE TONGLÉN SPONTANÉ

On peut faire le tonglen sans choisir aucun sujet précis au début de la séance et travailler plutôt sur tout ce qui surgit naturellement. Quand vient le temps de pratiquer le tonglen, Trungpa Rinpoché disait qu'on pouvait continuer de méditer sans chercher un sujet. Puis, à mesure que pensées et émotions se présentent spontanément, on travaille sur tout ce qui émerge. C'est une façon de s'assurer qu'on s'arrête à quelque chose de concret et de personnel, et non sur des sujets abstraits ou des espèces de rengaines.

Ceux qui veulent s'initier à cette approche peuvent commencer la séance de tonglen par les étapes deux et trois, et continuer à méditer jusqu'à ce qu'un sujet se présente. La difficulté ici, c'est que l'esprit peut se figer et ne rien laisser naître. Quand ça se produit, c'est le moment de sortir sa liste de noms.

## ÉLARGIR LE CERCLE DE LA COMPASSION

Cette approche ressemble aux pratiques de la maitri et de la compassion qui sont décrites un peu plus loin (voir page 138). On fait d'abord le tonglen pour soi-même, c'est-à-dire qu'on choisit un sentiment ou une question précise qui crée de la douleur dans sa vie. Puis, une étape à la fois, on élargit la pratique aux autres :

quelqu'un envers qui on éprouve déjà de l'amitié et de la compassion, quelqu'un envers qui on ne ressent rien de particulier ou qui nous est indifférent, quelqu'un avec qui on a du mal à communiquer et, enfin, tous les êtres doués de sensibilité.

Quand on amorce l'échange avec autrui, on peut travailler sur les mêmes sujets qu'on utilisait pour soi. Par exemple, quand on se sent très découragé, on peut aspirer le découragement d'un ami intime et lui donner de la confiance, le moral. On peut ensuite faire de même pour la personne à l'endroit de qui on n'éprouve rien de particulier, la personne difficile, et pour tous ceux et celles qui sont déprimés.

## FAIRE FACE À SOI-MÊME

Quand on pratique le tonglen pour soi, on peut s'imaginer debout face à soi-même. Penser à soi là où on est, et aussi comme si on était face à soi-même. On peut alors faire le tonglen pour soi-même devant et enfin l'élargir à autrui.

Il y a une variante sur ce thème : travailler sur la question de la honte et du regret. C'est une adaptation des instructions données dans *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*. Ici, le tonglen porte sur les choses qu'on a faites et dont on a honte ; Sogyal Rinpoché dit qu'il s'agit d'assumer, dans ce cas, l'entière responsabilité de ses actions. Quand on en arrive à la troisième étape, on pense à quelque chose qu'on a fait et dont on n'est vraiment pas très fier. On inspire et on reconnaît pleinement comment on se sent à ce sujet : honte, gêne, déni, désespoir ou blâme compulsif. Puis on expire le pardon et la guérison pour soi-même.

On peut employer l'image du cœur qu'on ouvre assez grand pour que puissent y entrer tous les sentiments

indésirables. Si ça peut aider, on peut s'imaginer en face de soi-même au moment de faire l'échange.

Enfin, on étend cet échange aux autres, ce qui aide à ne pas se sentir submergé par le souffle qui entre. En même temps que la troisième étape, ou à une quatrième étape distincte, on peut inspirer pour soi-même et tous les autres qui ont honte ou se sentent embarrassés. Puis, on expire le pardon pour soi et pour autrui.

## **IRRADIER LA COMPASSION**

C'est un peu comme lancer un caillou de compassion dans un étang et observer les cercles concentriques qu'il crée. D'abord, on fait le tonglen pour soi-même. On peut se pencher sur un problème personnel ou se dire tout bonnement : « Je souhaite être heureux, délivré de la souffrance. » On doit ensuite faire rayonner la pratique hors de soi-même. On commence par chaque personne dans la pièce, puis chaque personne dans l'immeuble, le voisinage, la ville et enfin le pays et le monde entier.

## **MAITRI BHAVANA**

Dans la tradition bouddhiste, nombre de pratiques renferment un volet tonglen. *Maitri bhavana* et la *cérémonie du sukhavati* sont deux pratiques fondées sur le tonglen. *Maitri bhavana*, qui veut dire « méditation sur la bienveillance », est destinée aux personnes gravement malades. Elle est faite généralement en groupe, mais on peut la pratiquer seul à l'intention d'un ami ou d'un parent. Il importe de se rappeler que, lorsqu'on pratique pour un malade, on n'inspire pas sa maladie, son cancer ou son sida. Il s'agit d'inspirer sa tendance à se refermer et à laisser la douleur le paralyser ; cette douleur se traduit par le désespoir, la colère, le ressentiment, le déni ou un sentiment d'isolement. On expire

ensuite une impression d'espace, de détente tout en souhaitant que la maladie devienne pour lui une authentique voie d'éveil, qu'il s'en remette ou non. Des instructions complètes sur maitri bhavana sont données à la page 107.

## **SUKHAVATI**

Le sukhavati est une cérémonie funèbre où l'on pratique le tonglen à l'intention du défunt. Par le biais de la pratique, on accorde à cette personne la liberté de ne plus s'accrocher aucunement à sa vie. On inspire sa peur, sa confusion, son regret, l'attachement qu'elle a envers son corps et ses habitudes mentales. Avec l'expiration, on lui donne la santé fondamentale, la joie et l'ouverture.

## QUATRE

### QUE FAIRE LORSQU'ON EST COINCÉ

Rien ne sert de se raconter des histoires. Le tonglen est une pratique difficile même pour ceux qui la font depuis belle lurette. C'est pourquoi il ne faut pas se décourager lorsqu'on a du mal à la faire. C'est une pratique à apprivoiser tout au long de sa vie, et non pendant un week-end ou une seule année. Quand on adopte une perspective à long terme, on peut se détendre. On aura amplement l'occasion de saisir comment ça marche.

On compare parfois la bodhichitta au soleil ; et les nuages qui le cachent sont les habitudes de dresser des barrières. Comme le soleil, la bodhichitta brille sans arrêt, si bien que lorsque les nuages se dissipent, notre véritable nature transparaît. Cette image m'inspire beaucoup chaque fois que j'ai l'impression que je n'arriverai jamais à me décoincer. Elle rappelle que l'ouverture du cœur et de l'esprit est toujours accessible – ici et maintenant –, même lorsque nous nous sentons désespérément refermés. La douceur, la bienveillance et la patience sont tout ce dont nous avons besoin pour la faire apparaître.

Si la pratique formelle du tonglen semble trop écrasante, il suffit de faire confiance à son intuition, sans être trop dur envers soi-même. On peut cesser de pratiquer le tonglen pour le moment et passer à autre chose. On pourrait, par exemple, se contenter de pratiquer la méditation assise, comme pratique formelle, tout en

essayant de faire le tonglen sur-le-champ dans la vie de tous les jours. Il y a aussi les pratiques de la maitri et de la compassion (voir page 138) qu'on trouve généralement plus faciles que le tonglen.

Lorsqu'on trouve le tonglen trop difficile, je crois qu'il est fort utile de faire des aspirations. C'est une approche douce permettant de semer les graines qui rendront apte à le pratiquer plus tard. On peut se dire : « Je souhaite un jour arriver à ouvrir mon cœur, mon esprit un peu plus que je peux le faire aujourd'hui. Je souhaite un jour pouvoir donner aux autres plus que j'en suis capable aujourd'hui. » Il se pourrait qu'un jour la pratique formelle du tonglen semble juste et plus facile à accomplir. Elle pourrait sembler très naturelle et très bien convenir, par exemple, lorsqu'on médite au chevet d'un ami très malade.

Bien sûr, il ne faut surtout pas que le tonglen devienne une « obligation », ni se sentir comme un moins que rien parce qu'on n'arrive pas à le faire pour l'instant. Le tonglen vise à donner naissance à l'amitié et à la compassion inconditionnelles envers soi-même et envers ses semblables. Il est donc insensé de le pratiquer pour s'en faire voir de toutes les couleurs.

Chaque fois qu'on se met à tourner en rond au cours d'une séance de pratique, il est toujours bon de repartir à neuf. Rien n'empêche de s'arrêter et de laisser tomber la technique pendant quelques minutes. On peut repartir de zéro, faire surgir la bodhichitta ultime et recréer le lien d'ouverture et de fraîcheur ; on peut ensuite revenir à l'étape deux ou passer directement à la troisième en prenant un sujet plus facile, peut-être.

## REVENIR À LA MOTIVATION

Quand on se sent coincé ou quand l'inspiration n'y est plus, il est bon de s'arrêter quelques instants et de bien réfléchir à sa motivation initiale à l'égard du ton-



glen. En réalité, il ne serait probablement pas mauvais de faire cette réflexion au début de chaque séance de pratique. Pour renouer avec la motivation, on peut, par exemple, réciter les quatre incommensurables ou le vœu du bodhisattva. On pourrait aussi, en ses propres mots, se rappeler pourquoi on pratique :

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  
douleur

Et à l'aérer de bienveillance et de compassion

En entrant en relation avec notre propre douleur d'une  
manière honnête, avec compassion,

Nous pouvons ouvrir nos cœurs pleinement à autrui.

Lorsqu'on s'enlise dans les détails de la pratique, on peut rapidement revoir les instructions en ses propres mots :

Quand on voit qu'on se referme, on inspire la douleur et on l'accepte pleinement.

Puis, on se détend, on s'ouvre et on s'adoucit.

On expire le soulagement tant pour soi que pour tous les autres qui ressentent la même chose.

## **LES QUATRE RAPPELS**

Il existe un autre moyen de retrouver sa motivation : contempler les quatre rappels, qu'on nomme parfois les « quatre façons de changer complètement d'intention ». Ils résument notre condition humaine et montrent la grande importance de pratiquer la bodhichitta :

- 1 *La précieuse naissance humaine.* En tant qu'êtres humains, la bodhichitta est un droit qu'on acquiert à la naissance. On dispose de facultés saines, d'un cœur tendre et d'une bonne intelligence. Par-dessus le marché, on a eu la chance d'entrer en relation avec les enseignements de la bodhichitta, qui expliquent comment surmonter les obstacles empêchant d'être tout à fait ouverts et vivants.
- 2 *La brièveté de la vie.* On sait tous qu'on va mourir tôt ou tard, mais on ne sait pas quand la mort viendra. D'ordinaire on se raconte des histoires en se faisant accroire qu'on aura assez de temps pour finir tout ce qu'on veut accomplir, c'est pourquoi on a tendance à tout remettre au lendemain. Mais on pourrait mourir demain. Avant de disparaître, il n'y a rien de plus sensé que de surmonter la peur, d'ouvrir son cœur, de connaître la joie de partager sa vie avec d'autres êtres. C'est la raison pour laquelle on devrait commencer tout de suite.
- 3 *Nous récoltons ce que nous semons par l'intermédiaire de nos actions.* Tout ce qui se passe dans notre existence aujourd'hui est le résultat de nos pensées, nos paroles et nos actions antérieures. Et tout ce qu'on fait aujourd'hui aura un effet positif ou négatif dans l'avenir. Quand on pratique la bodhichitta, on sème les graines qui éveillent l'amour et la compassion, pour soi-même et pour le monde entier. Mais si on omet de le faire, on continuera à renforcer ses barrières affectives et, par conséquent, à faire l'expérience d'une frustration et d'une lutte inouïes.
- 4 *La souffrance est inhérente au seul fait d'être en vie.* Dès qu'on arrive au monde, la douleur est inévitable. L'être humain vieillit, tombe malade et meurt. Mais le véritable problème n'est pas la douleur

comme telle. La souffrance inutile est attribuable au fait qu'on s'ingénie pour ne pas éprouver la douleur, qu'on réprime ses propres sentiments et qu'on se ferme à autrui. La pratique de la bodhichitta peut effectivement guérir ce type de souffrance.

## UTILISER LES OBSTACLES COMME VOIE

Comme je l'ai déjà dit – et je ne le dirai jamais assez –, lorsqu'on a du mal à faire le tonglen, on peut toujours y inclure les difficultés qu'on éprouve. Il ne s'agit pas alors de croire qu'on a raté sa pratique, mais de déplacer l'objet de son attention. Peu importe l'obstacle à franchir, on l'inspire et on l'accepte comme sien. On reconnaît par la même occasion qu'un grand nombre de personnes dans le monde ressentent exactement ce qu'on ressent soi-même. Ensuite, on envoie à soi-même et aux autres tout ce qui peut aider. Cette approche peut servir d'antidote universel quel que soit l'obstacle à surmonter.

Elle est comparable au slogan du lojong qui dit : « Corrige tous les torts avec une même intention. » En général, le slogan veut dire de faire face à toute situation, difficile ou non, avec l'intention de réduire son égocentrisme et d'accroître la bodhichitta. Ici, plus précisément, cela signifie reconnaître tout obstacle à la pratique du tonglen, l'embrasser pleinement, et l'utiliser comme tremplin pour entrer en relation avec autrui.

## CINQ OBSTACLES COURANTS

Ceux qui pratiquent le tonglen doivent presque toujours surmonter plusieurs obstacles :

Être complètement distrait par ses pensées  
Se sentir submergé par de fortes émotions

Se sentir paralysé par l'émotion  
Craindre d'être pollué  
Ne pas savoir quoi donner

### *Être complètement distrait par ses pensées*

Il arrive qu'on se laisse tellement emporter par ses pensées et émotions qu'on ne sait plus où l'on est ni ce qu'on fait assis sur le coussin. Cela n'a rien de surprenant. La pratique du tonglen provoque les pensées, souvenirs et émotions qui servent de base pour éprouver d'authentiques sentiments de compassion. Mais il arrive que l'histoire qu'on se raconte prenne toute la place et qu'on semble impuissant à la stopper.

Selon Trungpa Rinpoché, dès qu'on est distrait au cours d'une séance, on emploie le même antidote qu'au cours de la méditation assise : on peut tout bonnement s'arrêter et repartir à neuf. Au besoin, il n'est pas inutile de vérifier sa posture et de la corriger, puisque le corps et l'esprit sont intimement liés.

Si vous êtes souvent distrait, il serait bon de faire plus de méditation avant de passer au tonglen. La méditation assise aide à stabiliser l'esprit pour qu'on puisse rester davantage présent. Il peut aussi être utile de détendre son corps, car les pensées déchaînées ont tendance à créer des tensions dans le corps. Respirer plus profondément et plus régulièrement est une façon naturelle de se détendre.

### *Se sentir submergé par de fortes émotions*

En général, il y a deux catégories de personnes qui pratiquent le tonglen : celles qui sont bouleversées par les émotions vives qui surgissent, leur propre douleur ou celle d'autrui, et qui éclatent en sanglots ou doivent interrompre la pratique. Il y a aussi celles qui restent paralysées, incapables de ressentir quoi que ce soit.

À l'abbaye de Gampo, une blague revenait souvent

au cours de nos retraites de lojong. Dès que la cloche sonnait pour annoncer le début du tonglen, certains se mettaient à pleurer automatiquement. Après un certain temps, on s'est mis à faire circuler une boîte de kleenex dès que la cloche se faisait entendre. On gardait toujours une douzaine de boîtes dans la salle de méditation, au cas où... Plus tard, quand je rencontrais les participants, il y en avait toujours un groupe qui se sentait très gêné d'éprouver tant d'émotions et souhaitait être plus discipliné. Par contre, l'autre groupe se sentait très mal à l'aise de ne pas éprouver la moindre émotion. Ils auraient payé une fortune pour éclater en larmes au cours d'une séance de tonglen. On voit donc que chacun de ces groupes s'en voulait et souhaitait prendre la place de l'autre.

Lorsqu'on se sent bouleversé, il faut voir par soi-même à quel moment il vaut mieux se retirer et ralentir. Cette ligne directrice s'inspire du slogan : « Des deux témoins retiens le principal. » Autrement dit, on est le principal témoin et on doit faire confiance à son instinct : il faut aller à son rythme et pratiquer la bienveillance et la douceur. Si on est trop macho, la pratique va se retourner contre soi : on va se refermer et la laisser tomber complètement. La douceur est essentielle, mais on aspire, du même coup, à entrer de plus en plus dans des zones plus sensibles, à accepter l'inexistence d'un terrain ferme.

Le tonglen vise à ouvrir le cœur et l'esprit en entrant en relation avec la douleur d'une autre manière, c'est-à-dire qu'on l'utilise comme semence de la maitri pour soi-même et comme semence de compassion pour autrui. Mais quand on ne sait pas nager, il est inutile de plonger dans la partie la plus profonde de la piscine. On peut choisir des sujets qui sont plus faciles et qui se laissent davantage travailler, des sujets qui touchent au cœur sans être écrasants, comme des irritations

mineures de tous les jours ou les malheurs de quelqu'un qu'on vient de rencontrer.

Une femme m'a écrit, par exemple, à propos de sa pratique du tonglen à l'intention de son fils, accro à l'héroïne. Quand elle pratiquait pour son fils, elle était bouleversée, et elle l'était tout autant lorsqu'elle le faisait pour d'autres familles qui vivaient la même situation. Mais elle tenait vraiment à se familiariser avec cette pratique. Un jour, elle voit à la télé un reportage sur l'équipe locale de football qui avait perdu un match. Elle décide de faire le tonglen pour l'équipe perdante. À sa surprise, elle se rend compte qu'elle peut y arriver. Après cette expérience, sa confiance a commencé à s'accroître peu à peu, si bien qu'un jour elle a pu faire la pratique quel que soit le sujet à méditer.

Une fois que le cœur s'ouvre, il le fait tout naturellement pour des situations de moins en moins faciles. C'est pourquoi il m'arrive de dire que la pratique fonctionne par magie, une sorte de grâce. Au début, il faut bien sûr faire des efforts pour entrer en relation avec son cœur. Mais il arrive un moment où le cœur prend le dessus et commence à évoluer de lui-même.

Même si la douceur et le respect de son propre rythme sont essentiels, il importe de se rappeler que le tonglen n'est pas une pratique servant à éviter la douleur. Un jour, un étudiant a dit à Trungpa Rinpoché : « Comment peut-on donner ce qu'on a de mieux quand on se sent dans le pire des états ? » Rinpoché a répondu qu'il fallait descendre de plus en plus profond dans ce sentiment du « pire ». À première vue, le conseil paraît assez dur, mais c'est l'objectif du tonglen : consentir à se rapprocher de la douleur. C'est-à-dire acquérir la confiance et le courage de méditer pendant peut-être une seconde de plus sur quelque chose qu'on se croyait incapable de contempler plus longtemps.

Quand on entre en rapport avec la vivacité de la douleur, il importe de savoir ne pas en « faire tout un

plat », la douleur n'est que de la douleur ordinaire. Il ne s'agit pas non plus de la nier ni d'en réprimer la réalité. Mais on voit qu'elle n'est pas si dramatique ni monolithique et qu'elle renferme plein d'espace et d'ouverture. C'est ce qu'on appelle utiliser comme remède la perspective de la bodhichitta ultime – qu'on peut aussi appeler « l'habileté ultime à ne pas en faire toute une histoire ».

Quand on se sent bouleversé, souvent l'attention passe de la douleur de quelqu'un d'autre à la peur de vivre une douleur semblable. L'instruction rappelle donc qu'il faut revenir sans cesse, en douceur, à la conscience de la souffrance de l'autre, entrer en relation avec elle aussi pleinement que possible, au lieu de se perdre dans une peur centrée sur soi-même.

Comme toujours, une des meilleures choses à faire est d'universaliser la pratique, d'élargir son point de vue pour englober la souffrance de tous les êtres humains. La douleur et la peur de la douleur ne sont pas seulement les nôtres, ni celles d'une seule autre personne. Lorsqu'on comprend la profondeur de cet enseignement, on est dès lors libéré de la prison intime de la douleur et de la peur, et cela devient le lien qu'on partage avec chacun sur la planète.

### *Se sentir paralysé par l'émotion*

Il y a des gens qui vivent ce problème à l'inverse, c'est-à-dire qu'au lieu de se sentir submergés par leurs émotions, c'est le tonglen qui les paralyse totalement. Même si leur esprit produisait des émotions à profusion au cours de la méditation, dès que commence le tonglen, c'est le passage à vide. Ils n'éprouvent plus aucun sentiment et sont incapables d'entrer en relation avec leur cœur.

C'est ainsi que je me sentais quand j'ai commencé à faire le tonglen. J'étais complètement paralysée dès

que la cloche annonçait le début de la pratique. Et quand on frappait à nouveau pour marquer la fin de la séance, je sursautais sans avoir la moindre idée de ce que j'avais fait pendant les quinze dernières minutes. *Pour moi, m'adonner à cette pratique au quotidien, c'est ce qui a tout changé.* C'est ce que j'appelle le « tonglen sur-le-champ ». Dès que j'étais aux prises avec quelque chose qui me brisait le cœur et que je me sentais impuissante, incapable d'aider, je me mettais à faire le tonglen. Je le faisais aussi chaque fois que j'étais tendue, surtout quand j'étais piégée dans une relation. J'ai découvert que le tonglen ouvrait l'espace entre moi et l'autre. Après cette pratique sur-le-champ, je ne me sentais plus paralysée pendant une séance de tonglen. Je pouvais entrer en contact avec mon cœur et je ne manquais jamais de matière sur laquelle travailler. C'est pourquoi je recommande si fortement le tonglen sur-le-champ. Une fois qu'on saisit ce que veut dire l'attitude du tonglen au quotidien, tout cela devient beaucoup plus réel lorsqu'on est assis sur le coussin de méditation.

### *Craindre d'être pollué*

Certains craignent de tomber malades s'ils aspirent la douleur et la maladie de quelqu'un d'autre ; ils ont peur de la pollution et se referment donc pour se protéger. Lorsqu'ils inspirent, ils se voient comme un gros sac qui se remplit de poison.

Autrement dit, ils ne comprennent rien à cette pratique. Lorsqu'on inspire, on souhaite soulager une autre personne de sa souffrance, mais on ne prend pas à sa place son virus du sida, sa dépression clinique ni sa rage. Il se peut que de grands méditants comme le Bouddha ou *Milarepa* soient effectivement capables de prendre sur eux la maladie d'autrui, mais ce n'est pas ce qu'on cherche à faire dans cette pratique.



Dans son excellent ouvrage intitulé *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, Sogyal Rinpoché propose une méthode pour pratiquer le tonglen qui aide à bien comprendre ce qu'on fait. Lorsqu'on inspire ce qui est indésirable ou difficile – que ce soit la douleur ou la confusion d'un autre ou ses propres sentiments dont on ne veut pas –, on peut se l'imaginer comme une épaisse noirceur capable de faire fondre la solide armure entourant le cœur. Ici, l'armure représente la solidification du moi. Le cœur est muni d'une armure le protégeant de toute douleur ou de tout sentiment indésirable. Il est recouvert d'une coquille, qui le serre au point de l'empêcher de respirer. Mais la véritable nature du cœur se compare au soleil, qui brille sans fin même s'il est momentanément caché par des nuages. Inspirer le noir fait disparaître l'épaisseur des formations nuageuses. C'est alors que le soleil de la maitri et de la compassion peut briller sans obstacle.

Quand on inspire la noirceur, au lieu de sentir qu'il s'agit d'un poison néfaste ou d'une contamination, on peut la voir comme une force de grande guérison, qui fait tomber les obstacles menant à la souffrance et à la confusion. Ainsi, on déverrouille le cœur qui, ouvert et tendre, est senti comme une lumière fraîche, saine et légère. Si on l'envisage de cette manière, le cœur s'ouvre sans cesse, au moment de l'inspiration et de l'expiration. D'abord, il s'ouvre avec l'inspiration et dissout les obstacles, puis il s'ouvre encore plus au moment de l'expiration.

On peut recourir à d'autres images pour contrebalancer le sentiment d'absorber plus qu'on ne le peut. Au moment d'inspirer, on peut s'imaginer que son cœur s'agrandit à l'infini pour pouvoir accueillir tout ce qui y entre. On peut aussi voir son corps comme un contenant vide, qui n'est pas composé de chair solide ni d'os, ou comme un hologramme fait d'espace et de lumière.

## *Ne pas savoir quoi donner*

Au moment d'expirer, certaines personnes se sentent incapables de donner quelque chose qui soulage. Elles envoient quelque chose de vague ou de général au point que ça n'a plus aucun sens, ou lorsqu'elles essayent d'être plus précises, elles s'embrouillent dans des concepts pour trouver le remède exact à un problème concret. Ou bien rien ne leur vient à l'esprit.

Il n'y a rien de mal à explorer diverses approches. L'essentiel, c'est qu'elles doivent avoir du sens pour soi. Pour certains, les mots « bienveillance » ou « compassion » ont quelque chose d'authentique, mais pour bien des gens ce sont des termes abstraits, voire vides. Il y a des gens qui aiment donner beaucoup d'espace, grand comme l'océan ou le ciel, pour entrer en contact avec la liberté que procure une perspective plus grande. D'autres préfèrent une image qui commande le respect comme le Grand Canyon ou les sommets enneigés de l'Himalaya. Puis il y a ceux et celles qui ne donnent qu'un sentiment de détente ou un grand soupir de soulagement.

Il y a aussi des pratiquants qui aiment offrir quelque chose de concret : serrer quelqu'un fort dans ses bras, lui faire vivre un merveilleux jour de printemps ou lui préparer un bon repas. Ce genre de don leur apparaît beaucoup plus réel que d'offrir de la compassion, choix trop théorique. Si vous appartenez à cette catégorie de personnes, vous pouvez commencer à observer les expériences qui vous redonnent le moral et vous rendent reconnaissants de profiter de ce qu'il y a de bon dans la vie. Et quand viendra le temps, plus tard, de donner quelque chose au moment de l'expiration, vous aurez une meilleure idée de ce qu'il serait bon d'offrir.

Par exemple, j'ai une amie qui voulait pratiquer le tonglen pour mieux vivre la relation très difficile qu'elle entretenait avec son père atteint de schizophrénie. Mais

elle n'arrivait pas à trouver quoi que ce soit d'authentique à lui donner : tout semblait artificiel. Elle n'avait aucune idée de ce dont son père avait besoin et trouvait même présomptueux de penser qu'elle aurait pu le savoir. Un jour, elle a pensé à lui envoyer une bonne tasse de café, et elle pouvait même l'imaginer l'accepter avec le sourire. Pour elle, ça a marché.

Il y a aussi l'exemple de cette femme de passage à l'abbaye de Gampo pour y faire une retraite de lojong. Son père l'avait violemment agressée sexuellement. Elle m'a dit qu'elle s'identifiait beaucoup aux oiseaux en cage, qu'elle se sentait elle-même comme un oiseau mis en cage. Pendant le tonglen, elle accueillait donc tous les oiseaux enfermés, au moment de l'inspiration ; à l'expiration, elle ouvrait la porte pour les laisser sortir. Un jour qu'elle faisait cet échange, elle a vu s'envoler tous les oiseaux, sauf un seul qui s'est posé sur l'épaule d'un homme. L'homme s'est retourné, c'était son père. Pour elle, ce fut une découverte exceptionnelle, un moment de pardon.

Au fond, on ne sait jamais vraiment quelle est l'expérience de quelqu'un d'autre. Il peut nous sembler que quelqu'un est coincé ou passe un mauvais quart d'heure, mais nul ne peut en être certain. C'est pourquoi il n'est même pas nécessaire de donner une étiquette conceptuelle à ce qu'on donne à autrui. Pour ma part, je pense que moins on nomme ce qui entre et ce qui sort, mieux c'est.

Parfois, il suffit tout bonnement d'inspirer et d'expirer avec l'intention de remédier à la situation pour soi-même et pour autrui, sans avoir une idée précise du remède à offrir. Rester avec le souffle et créer un peu d'espace suffit largement. Tout est ainsi ralenti de sorte qu'on puisse entrer en relation avec la situation de manière non verbale. Le souffle est donc simplement un moyen de rester avec le caractère humain de l'expérience que nous partageons tous.

Lorsqu'on pratique le tonglen, il est fortement recommandé de trouver un instructeur en méditation avec lequel on peut travailler. Surtout au début, il se peut qu'on se pose un tas de questions qui ne sont pas abordées dans ce livre. Et quand on rencontre des obstacles, il est bon d'en parler à quelqu'un. À la fin de cet ouvrage, on trouvera une liste des Centres de méditation Shambhala où l'on pratique régulièrement le tonglen. Si vous entrez en contact avec les responsables de l'un ou l'autre de ces Centres, on pourra vous mettre en rapport avec un instructeur en méditation qui possède de l'expérience du tonglen.

Une communauté de pratiquants, ou sangha, peut se révéler un merveilleux soutien de sa pratique personnelle. Il est très enrichissant de partager son expérience avec d'autres méditants. On est parfois surpris de voir qu'on a les mêmes types de questions et de problèmes. Même si les autres méditants ne sont pas experts de la pratique, il suffit souvent d'exprimer son expérience et de recueillir leurs réactions, comme on le ferait avec ses amis.

On peut aussi se joindre à un groupe d'étude du lojong ou du tonglen, ou en former un. Les membres pourraient se rencontrer, par exemple, une fois par mois pour pratiquer la méditation ou le tonglen pendant une heure, puis étudier les enseignements. La formule n'a pas vraiment d'importance. On peut lire un livre sur le lojong ou écouter une cassette, puis lancer la discussion.

Si vous travaillez sur des problèmes personnels très profonds, comme la toxicomanie ou les mauvais traitements, il est possible que la méditation ne suffise pas. Une thérapie peut être indiquée. Vous pourriez, par exemple, vous joindre à un groupe de soutien comme les AA ou Al-Anon. Ou consulter un thérapeute, de préférence quelqu'un qui fait de la méditation et qui comprend les principes liés à la pratique de la bodhichitta.

## CINQ

### LE TONGLÉN EST-IL VRAIMENT UTILE ?

On me pose souvent la question « est-ce que le tonglén aide vraiment les personnes pour qui je le fais ? ». Je crois que oui. D'abord, il est sûr que le tonglén fait du bien à chacun de nous parce qu'il ouvre nos cœurs et nos esprits ; il éveille la bodhichitta, ou bon cœur. La pratique peut aussi aider les autres, même si les résultats peuvent ne pas être apparents dans l'immédiat ; chose certaine, le tonglén ne peut leur nuire. Il est difficile d'expliquer comment ça fonctionne : il y a là une sorte de magie. Bien sûr, il ne faut pas y voir un rapport de cause à effet : je fais du tonglén pour toi, par conséquent, tu vas prendre du mieux. Mais on travaille sur un certain type d'énergie dans un environnement plus vaste.

Trungpa Rinpoché disait que les gens tombent malades parce que l'environnement où ils vivent pose un problème, qu'ils s'y sentent à l'étroit et claustrophobes. Le tonglén est un geste qui crée plus d'ouverture, de sorte que les autres puissent sentir plus d'espace, de détente et d'aise dans leur vie. Tous y trouvent donc un climat plus sain, y compris nous-mêmes.

Le docteur Larry Dossey a écrit plusieurs ouvrages à propos de l'effet de la prière sur la guérison d'un malade, dont : *Healing Words : The Power of Prayer and the Practice of Medicine* (Paroles de guérison – Le pouvoir de la prière et la pratique de la médecine), où

il écrit que prier pour les autres a un effet positif sur leur santé. Certaines recherches montrent même que la prière a un impact sur le taux de croissance des bactéries et des fungus ! Une étude a démontré que les patients souffrant de maladie du cœur guérissent au moins deux fois plus vite, sinon complètement, lorsqu'on prie pour eux. Il semblerait donc exister un champ d'énergie plus vaste grâce auquel on peut communiquer son affection.

L'efficacité de la pratique repose sur le fait que nous sommes tous interdépendants ; c'est ce que Thich Nhat Hanh appelle l'« interêtre ». Il existe entre chacun de nous une écologie fine, et chacune de nos actions produit un effet plus étendu, un peu comme les ondulations à la surface de l'étang où on lance un caillou. Chaque fois qu'on s'ouvre pour aider quelqu'un, on crée un effet d'entraînement. Au lieu d'ajouter davantage de peur, d'agression et de paranoïa dans le monde, on y met plus de non-agression, d'ouverture et de bienveillance. Quand des êtres se transforment intérieurement, les bienfaits qu'ils en retirent se propagent dans leurs familles, leurs collectivités et dans le monde entier.

C'est comme faire un 1 000 mètres en moins de trois minutes. À partir du moment où une personne réussit à le faire, bien d'autres découvrent, plus ou moins mystérieusement, qu'ils peuvent en faire autant. De la même manière, lorsqu'une personne consent à penser d'abord à autrui, cela permet à de plus en plus de gens de tirer profit de la bodhichitta. Quelque chose se transforme dans l'atmosphère, si bien que toute la planète peut changer.

Lorsque je pratique le tonglen à l'intention de quelqu'un qui est dans une situation désespérée, comme un SDF qui vit dans la rue, je me rends compte qu'il cesse de m'intimider. Je peux alors le regarder droit dans les yeux, lui parler et le traiter comme un de mes semblables. Cela est en soi très bénéfique. Les gens qui vivent dans la rue disent que le plus pénible pour eux – beau-

coup plus que de vivre sans domicile ni argent –, c'est de voir défiler à vive allure des passants qui ne les regardent jamais dans les yeux et ne reconnaissent pas leur existence. Ce qu'ils veulent le plus au monde, c'est qu'on les voie comme des êtres humains. Les malades hospitalisés vivent le même type d'expérience. Par conséquent, si le tonglen permet d'entrer en relation avec un de ses semblables, je pense que c'est certainement bénéfique.

J'ai constaté que lorsque je pratique le tonglen quand je vis une relation difficile avec quelqu'un, cela semble faire du bien à l'autre personne et à moi également. Même quand je n'arrive pas à faire la pratique explicitement pour l'autre parce que je suis tellement crispée quand je pense à cette personne, le tonglen semble bénéfique quand même parce que le courant passe mieux dans la relation.

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. » Ils se sentent moins tendus, moins claustrophobes et ils ont plus de place, d'espace pour se détendre.

Pour conclure, j'aime bien la réponse que donne Trungpa à la personne qui lui demande si le tonglen marche vraiment : « Quand quelqu'un à l'autre bout du monde a mal, vous ne croyez pas que ça lui ferait du bien de savoir qu'un autre être pense à lui ? » Vous voyez, cela n'a rien de métaphysique. C'est tout simple et très humain.

## SIX

### QUESTIONS ET RÉPONSES

Ce chapitre renferme diverses questions sur le tonglen qui m'ont été posées au cours des nombreux séminaires que j'ai animés sur cette pratique. Pour faciliter la tâche au lecteur, je les ai réunies sous trois grandes rubriques :

- les questions générales
- la technique
- le tonglen dans les situations concrètes de la vie

#### QUESTIONS GÉNÉRALES

***Vous avez dit que le tonglen était une pratique de transformation. Quelle différence faites-vous entre la transformation et la volonté de changer la personne que l'on est ?***

Il faut faire une importante distinction entre transformation et changement. Le changement

implique une lutte contre quelque chose, tandis que la transformation n'est pas le fruit d'un combat. Je ne sais trop pourquoi, on a été programmé pour avoir l'impression que, d'une part, on a quelque chose qui ne va pas et, d'autre part, il faut y remédier. On a le sentiment de devoir se changer et devenir meilleur. Se débarrasser de ces horribles caractéristiques : la colère,



la jalousie, la dépendance et ainsi de suite. C'est une façon de se voir qui est agressive et nuisible à l'extrême. Par contraste, on pense que les êtres doués de sensibilité sont foncièrement bons et complets tels qu'ils sont et que la pratique de la méditation permet à la transformation de se produire d'elle-même, sans que l'on cherche à changer quoi que ce soit.

On peut se dire : « Est-ce que ça signifie que je ne changerai jamais, que je devrai souffrir, par exemple, de ma dépendance jusqu'à la fin de mes jours ? » Eh bien, la question est fort raisonnable. Je pense que quelqu'un qui cherche à se changer ne peut y arriver vraiment, sauf provisoirement. Ça ne peut pas marcher à longue échéance, parce qu'il lutte ainsi contre son énergie fondamentale, tandis que la transformation tient compte de son énergie innée comme source de sagesse et de compassion.

La transformation ne se produit pas quand on essaye de changer les choses, c'est ironique. Elle a lieu seulement lorsqu'on voit clair. Voir suffisamment clair aide à percevoir les obstacles que crée la tendance à s'accrocher au moi. On ne peut se défaire du moi en l'amenant au beau milieu de l'Atlantique pour l'attacher à une ancre qu'on jette au fond de la mer. Le moi n'est pas une chose. C'est un conglomerat d'habitudes dépourvues de toute substance dès qu'on y regarde en profondeur. Il reste que ces schèmes et habitudes ont réussi à nous convaincre de leur réalité, et qu'ils motivent toute notre action. L'astuce consiste à les examiner encore et toujours, avec le plus de clarté et de maîtrise possible. Dès le moment où l'on commence à voir à travers tout ça, ils n'ont plus de prise sur nous. La transformation est alors réelle.

*Le tonglen amène-t-il à accepter la souffrance dans le monde, au point où on ne se soucie plus de le changer ?*

Le tonglen n'a rien à voir avec l'acceptation de l'injustice ou de la cruauté, ni d'ailleurs avec l'indignation du bien-pensant. Il concerne un changement véritable, essentiel. La pratique se fonde sur la capacité de saisir que la compassion est un rapport entre des êtres égaux, et non une espèce de pitié ou de martyre. Cela signifie qu'il faut toucher à la vérité de sa propre expérience, au lieu de s'y fermer, et s'ouvrir ensuite à ses semblables. De cette manière, quand d'autres personnes déclenchent en vous un sentiment d'agression, cela ne vous effraie pas. Peut-être craignez-vous encore l'agression, mais vous travaillez ce sentiment avec douceur et compassion envers vous-même.

Le tonglen est la base de la communication compatissante. Au lieu de chercher à combattre l'injustice sociale, avec l'impression de s'attaquer à un ennemi, on se met à la place de l'autre et on comprend comment il voit les choses d'une autre manière. Loin d'être figée, bloquée, la situation peut alors évoluer. Une véritable communication peut avoir lieu et un véritable changement peut se produire. Mais cela commence à un niveau très personnel : d'abord, reconnaître sa propre situation, inspirer et ouvrir son cœur à ce qu'on ressent, et ensuite reconnaître que d'autres êtres ressentent la même chose.

*Lorsque je cultive la compassion, comment puis-je travailler avec mes limites, je pense à mes ressources financières et à mon énergie ? Quelle différence y a-t-il entre fixer des limites raisonnables et s'accrocher à son moi ?*

Sur la voie du bodhisattva, on dit que la générosité consiste à donner avec le cœur et l'esprit totalement ouverts. Sur le plan interne, l'ouverture du cœur ne connaît aucune limite. Par contre, sur le plan externe, nos ressources et notre énergie ne sont pas infinies. Il faut donc suivre son propre rythme.

Cela rappelle l'analogie des bodhisattvas qui offrent à tous les êtres de devenir leurs invités. Au commencement, il se peut qu'on ne soit pas prêt à ouvrir sa porte au monde entier. On l'entrouvre donc juste un peu en souhaitant l'ouvrir pleinement un jour. On l'ouvre à son rythme et il arrive qu'on doive la refermer, sans le faire pour toujours. On apprend à connaître la nature de sa peur et on devient plus courageux. Quand on est doux et honnête envers soi-même, on devient plus adroit pour travailler sur sa propre énergie.

*Comment faire la distinction entre la compassion idiote et la compassion authentique ?*

Pratiquer la compassion idiote signifie passer son temps à vouloir plaire à tout un chacun et à leur donner tout ce qu'ils veulent, même si ce n'est pas très bon pour eux. On est toujours gentil, toujours rassurant, sans jamais cesser de sourire. Mais on ne dit jamais : « Non, ça ne va pas. » On n'établit pas de limites, ce qui pourrait être fort nécessaire.

Par exemple, si quelqu'un se montre agressif et nuit à l'environnement, pratiquer la compassion idiote c'est chercher la conciliation et se montrer bienveillant au lieu de dire non tout simplement. On agit comme ça lorsqu'on a peur que la personne ne nous aime pas, ou lorsqu'on cherche à ne pas provoquer de confrontation pénible, ou qu'on est simplement trop fatigué pour prendre position. Évidemment, si votre enfant était sur le point de mettre ses doigts sur la cuisinière, vous ne lui lanceriez pas : « Très bien, mon chéri, vas-y. » Au contraire, on vous entendrait hurler « Stop ! » de toutes vos forces. Il peut arriver que la compassion authentique puisse paraître dure, mais la compassion idiote n'est absolument pas de la compassion, c'est plutôt une sorte de nombrilisme.

Lorsque la pratique de la compassion mûrit, nous

commençons à mieux savoir ce qui peut être utile à quelqu'un d'autre, parce que nous savons ce qui nous a vraiment donné un coup de main. On grandit à la fois en sagesse et en moyens habiles : savoir ce qui doit être fait et l'adresse de s'exécuter. La sagesse se révèle souvent avant les moyens habiles. On saisit ce qu'il faut faire, sans savoir comment procéder. Avec le temps, on tire des leçons de ses erreurs, et l'adresse devient proportionnelle à la sagesse.

***Si la souffrance est un maître si efficace, pourquoi souhaiter s'en débarrasser et en débarrasser autrui ?***

Il y a des gens qui m'ont dit : « Presque tout ce que j'ai appris me vient de la douleur, et la recherche du bonheur ne m'a apporté que des ennuis. » Il est vrai que la douleur nous apprend quelque chose. Travailler avec la douleur est la clé nécessaire pour transformer nos habitudes les plus profondément ancrées. Toutefois, lorsqu'on inspire en souhaitant que les êtres s'affranchissent de la douleur, on souhaite en réalité qu'ils n'aient pas à se débattre, ni à se durcir, ni à se refermer dès qu'ils ont mal. On souhaite aussi que notre douleur attendrisse tous les êtres, au lieu de la laisser s'accroître pour aboutir à des mots et des actions qui ne font qu'envenimer les choses. Le tonglen est un parfait exemple de la manière d'utiliser la douleur pour découvrir sa capacité d'aimer et de se soucier d'autrui, de connaître la joie de partager sa vie avec d'autres, au lieu de toujours laisser se déclencher l'agression et de durcir son cœur.

***Est-il vraiment possible de faire disparaître toutes les limites ? Si j'ouvre mon cœur complètement, il se pourrait que des gens me marchent sur les pieds.***

Il ne s'agit pas de laisser tomber toutes les limites. Essentiellement, la pratique consiste à être présent à

quelqu'un d'autre, en cherchant à avoir une compassion sans limite envers soi-même. Si l'on est capable de constance – sans sourciller, sans se refermer, sans condamner, sans porter de jugements –, on peut être présent aux autres.

Il est en réalité compatissant d'établir des limites tant pour soi que pour autrui. Les barrières que dresse le moi créent de la confusion et accentuent la souffrance, tandis que l'établissement de bonnes limites donne de la clarté et permet la communication. Par exemple, supposons que vous êtes prise au piège d'une relation où vous êtes battue. Il s'agit de se demander comment se fait-il que je me retrouve toujours dans ce genre de borborygme. La situation est complexe mais elle fait intervenir une espèce d'ignorance. Vous n'acceptez pas de regarder ce qui se passe. Vous croyez aveuglément qu'entretenir une relation essentiellement destructive vous apportera un jour le bonheur. Mais il arrive un moment – en général grâce à l'aide d'une autre personne et après avoir fait le plein de courage, de clarté et de compassion envers soi-même – où vous arrivez à dire : « Si tu me touches une fois de plus, je m'en vais. »

Il est évident que fixer des limites exige bien du courage. Il est probable que l'autre – le patron, le conjoint ou l'enfant – se mette en colère et refuse d'écouter. Mais ils sauront au moins ce que vous pensez. Que vous disiez « j'en ai marre, je te plaque », ou que vous décidiez de rester et de travailler sur la situation, au moins c'est clair.

On dit que la pratique du tonglen dissout les barrières du moi, ce qui ne veut pas dire que nous ne devons pas fixer des limites. Le moi veut que tout se passe dans ses propres termes à cause de la peur : la peur de l'absence de terrain, la peur de l'ouverture, la peur de perdre la maîtrise de soi. Comme on s'exerce à affronter sa peur et à s'ouvrir davantage, les barrières que dresse le moi tombent, et la confiance en sa bonté

primordiale et en sa dignité d'être humain augmente. Puis, par respect pour soi et pour autrui, on peut créer des limites claires, parce qu'on voit davantage ce qui mène au bon sens et à l'affection authentique.

Au moment de faire tomber les barrières du moi par l'entremise du tonglen, il ne s'agit pas de se punir, ni de se balancer des baffes. En réalité, on devient plus clair. La *prajna* ou intelligence est un aspect très important de la bodhichitta. Elle voit nettement toute tendance à construire l'ego, qui se fonde sur la peur et la lutte. C'est ainsi qu'elle assure un espace pour se détendre, s'adoucir et se sentir plus à l'aise dans son monde. Au lieu de rendre plus déficient, ce processus permet de devenir plus humain, capable de vivre et de mourir sans crainte.

*Si la souffrance se compare à un rêve ou à une illusion, à quoi sert le tonglen ?*

La perspective bouddhiste de la réalité va plus loin que le slogan qui dit : « Regarde tous les dharmas comme des rêves. » Ce n'est qu'un aspect de la question. Pour être plus précis, on pourrait avancer que selon la perspective bouddhiste, il est impossible de fixer ce qui arrive. Même si on s'évertue à faire en sorte que son esprit rende le monde solide et sûr, on ne sait jamais vraiment quel est l'état des choses. Qu'on juge que son expérience soit bonne ou mauvaise, juste ou non, réelle ou pas, il reste qu'on essaye d'avoir l'heure juste, ou de confirmer son identité. D'un côté, on ne peut se contenter de déclarer : « Tout est solide et monolithique. » D'un autre côté, on ne peut pas non plus affirmer que « tout est vide, la douleur n'est qu'une illusion ». Ces deux affirmations ne renferment pas toute la vérité.

Le véritable point de vue bouddhique est l'ouverture qui va plus loin que le oui ou le non, le solide et ce qui

ne l'est pas, le rêve et ce qui n'est pas le rêve. C'est un cœur et un esprit ouverts qui ne font pas de fixation sur des théories ni des croyances. L'objectif de la pratique est donc de donner du jeu au type de raisonnement qui rend les choses concrètes et fiables, et de se détendre dans la chaleur et l'absence de terrain fondamentaux.

***Que puis-je faire pendant le tonglen lorsque je me sens coupable face à ma souffrance relativement insignifiante ? Elle semble si disproportionnée comparativement à la terrible souffrance de certaines personnes ?***

Je ne crois pas que vos souffrances soient négligeables. Il y a bien sûr des gens qui souffrent physiquement plus que vous ou dont la vie est plus désespérée que la vôtre. Mais votre sentiment de culpabilité, sans parler de votre solitude ou votre colère, votre jalousie, votre tristesse ou votre sentiment d'être mésadaptée, sont aussi indésirables et douloureux que ceux de quiconque. Il ne sert à rien de faire toute une histoire de ces sentiments que vous éprouvez, mais il est bon de se rappeler qu'ils sont pour vous un moyen de sympathiser avec la souffrance d'autrui. On ne peut se mettre à la place de quelqu'un d'autre tant qu'on n'a pas occupé totalement la sienne.

L'idée qu'on se fait de la compassion envers autrui s'entremêle parfois avec le sentiment de sa propre insuffisance. Enfants, on nous a dit qu'il fallait faire passer les autres avant soi, ce qui nous a renforcés dans l'idée que nous n'étions pas à la hauteur. Le tonglen est l'occasion d'inverser les choses, de voir que la compassion et l'amour authentiques d'autrui sont toujours fondés sur l'amour et la compassion envers soi-même. On est lié à autrui, sans possibilité de se séparer. Quand on fait le tonglen, on pratique à la fois pour soi

et pour autrui en même temps. On peut donc offrir de la maitri et de la compassion à soi-même et à tous ceux qui se sentent coupables de s'aimer eux-mêmes. Et si cela est utile, on peut penser donner de l'amour à l'enfant que l'on était.

Les gens se sentent souvent coupables lorsqu'ils ont l'impression que leur vie est plus facile que celle d'autrui. Il serait pourtant tout aussi raisonnable d'éprouver de la gratitude parce qu'on a une bonne vie à l'instant même. On ne sait jamais quelle souffrance nous pend au nez : on pourrait faire une attaque d'apoplexie, découvrir qu'on est atteint d'un cancer, ou son enfant pourrait mourir dans un accident. Il ne sert à rien bien sûr de craindre le pire. Mais le simple fait de penser qu'on pourrait perdre ce qu'on chérit peut suffire pour accroître son sentiment de gratitude et voir à quel point sa vie est précieuse.

***Que puis-je faire quand j'ai du mal à pratiquer le tonglen pour moi-même parce que j'ai beaucoup de difficulté à rester présent à ma propre douleur ?***

Il n'est évidemment pas rare de se sentir bouleversée. Bien des gens constatent qu'ils doivent procéder à l'envers et commencer par la douleur d'autrui. Par exemple, si vous êtes très craintive, il peut être plus facile de commencer à faire porter le tonglen sur les peurs de votre ami et de passer ensuite à vous-même. Tout ce qui fonctionne est utilisable, mais il faut absolument se garder de passer outre ses propres sentiments.

J'aime bien appeler cette pratique la « grande révélation », car elle nous montre tous les moyens que nous prenons d'habitude pour nous cacher. Quand on fait tout pour autrui, afin d'échapper à sa propre douleur, ce n'est pas de la compassion – c'est jouer les martyrs. Il n'y a donc aucun problème à commencer par la douleur d'autrui, à condition de ne pas oublier d'inclure la



sienne à un moment donné. Peu importe par quel bout on commence, la pratique comprend toujours soi-même et autrui. Avec le temps, vous comprendrez la vérité profonde de la pratique : ce que le moi et l'autre ont de semblable ou d'interrelié. La meilleure manière de ne pas rester bouleversée,

c'est de s'identifier à autrui et de sympathiser avec lui.

## QUESTIONS À PROPOS DE LA TECHNIQUE

### *Que faire quand j'ai de la difficulté à respirer pendant le tonglen ?*

C'est un problème assez courant. C'est une des raisons qui m'incitent à recommander la pratique du tonglen sur-le-champ. Dans la vie quotidienne, quand le monde a l'air de se refermer sur vous, vous pouvez prendre l'attitude de quelqu'un qui est disposé à rester présent et ouvert à tout ce qui se passe. Peu importe que vous inspiriez ou que vous expiriez, vous êtes simplement présent. Ensuite, inspirer c'est s'ouvrir, et expirer c'est aussi s'ouvrir.

Dans la pratique formelle, il se peut que vous ayez l'impression que votre gorge se serre ou se ferme quand vous respirez. Quand cela se produit, il est bon de se rappeler que la respiration n'est pas l'essentiel de la pratique, ce n'est qu'un outil pour rester présent. Vous pouvez donc vous détendre, sans vous concentrer sur la gorge ni sur le processus physique de la respiration. Vous pouvez imaginer que vous respirez et expirez par tous les pores de votre peau, ou au moyen d'un cœur immense.

Chaque fois que la respiration semble créer un problème, vous pouvez simplement en prendre acte et voir que bien d'autres personnes font la même expérience. Vous pouvez aussi exagérer votre respiration : inspirer

profondément et expirer tout aussi profondément. Il est utile de se rappeler que l'expiration et l'inspiration sont un processus d'ouverture, ce qui vous libère de surveiller l'air qui sort ou celui qui entre.

Il est bon de prendre acte de la panique et d'ouvrir ensuite tout son être. Vous pouvez imaginer que vous devenez le ciel et vous y ouvrez, si bien qu'il est impossible de rester coincé où que ce soit. Vous inversez la tendance à vous cramponner et à vous refermer qui se traduit par une tension à la gorge, au ventre et dans tout l'être. Au moment d'inspirer, vous pouvez vous détendre physiquement et offrir cette détente.

*Quand j'inspire les textures de la noirceur, de la chaleur et de la lourdeur, où vont-elles ?*

C'est une question qu'on me pose très souvent. Quand Trungpa Rinpoché a présenté le tonglen pour la première fois, certains étudiants ont proposé la « théorie du sac noir ». Il s'agissait, selon eux, d'inspirer dans un gros sac où était enfermé tout le poison – ils n'avaient évidemment rien compris. Je me souviens qu'un étudiant avait lancé à l'époque : « Je fais la pratique, mais en secret j'espère que ça ne marchera pas. »

Trungpa Rinpoché a déjà décrit la pratique du tonglen comme une forme d'écologie spirituelle. C'est un peu comme s'asseoir dans une pièce tellement pleine de poussière de charbon toute noire que plus personne n'y voit rien. Au cours de la séance, tout le monde inspire le poussier et expire une lumière fraîche, pour que l'air de la pièce finisse par devenir tout à fait propre.

On pourrait avoir recours à des principes philosophiques concernant la vacuité et affirmer que rien n'est substantiel, ni soi-même ni ce qu'on inspire, que rien de cela n'a aucune solidité. Mais quand on fait face à une situation très ardue, la philosophie n'est pas d'un

grand secours. Je préfère donc employer l'image du cœur qui s'ouvre grand : la douleur et la noirceur entrent dans un espace gigantesque dans son cœur, capable d'absorber n'importe quelle quantité de pollution.

La noirceur qu'on inspire n'est rien d'autre qu'une visualisation qu'on crée dans son esprit. Elle représente la tendance qu'ont notre esprit et notre cœur à se refermer et à se durcir. Ce n'est pas quelque chose dont on pourrait se débarrasser, par exemple, en le mettant dans une boîte à jeter par-dessus la falaise. On n'inspire rien d'étranger dans son système. On se contente d'apprendre à ouvrir. On s'ouvre au moment d'inspirer et d'accueillir la noirceur dans un cœur vaste et grand ouvert. On s'ouvre aussi au moment d'expirer et d'envoyer de l'espace et de la légèreté. D'une façon ou d'une autre, qu'on inspire ou qu'on expire, on s'ouvre toujours plus.

*Quand j'expire les textures de la fraîcheur, du blanc et de la légèreté, d'où viennent-elles ?*

Dans une des variantes de la technique que propose Sogyal Rinpoché, la lumière noire entre et dissout toutes les barrières autour du cœur si bien que la lumière blanche qui existe d'elle-même peut rayonner. On pourrait dire que la lumière blanche correspond à la bodhichitta, toujours présente, même si on n'en fait généralement pas l'expérience parce qu'elle est refermée et recouverte d'une armure. Inspirer la lumière noire dissout donc la fixation et le vouloir-saisir qui laissent l'état naturel dans l'obscurité. On peut ensuite faire rayonner automatiquement la lumière blanche de la bodhichitta.

Cette compréhension de la pratique est très profonde. Comme l'air qu'on respire, la bodhichitta n'appartient ni à soi ni à personne d'autre. C'est une richesse tou-

jours présente qui existe d'elle-même sur laquelle on peut se brancher n'importe quand. Plus on s'y raccorde, plus on peut donner.

***Au cours d'une séance, est-ce que je dois toujours suivre les quatre étapes de la pratique ?***

Quand on fait le tonglen sur-le-champ, il n'est pas nécessaire de suivre les quatre étapes, c'est clair. On passe directement à la troisième, c'est-à-dire qu'on accueille la douleur qu'on perçoit dans l'environnement ou qu'on ressent, puis on envoie du soulagement à soi-même et aux autres.

Lorsqu'on commence à pratiquer la technique en bonne et due forme, il est utile de l'apprendre à fond en suivant les quatre étapes. Plus tard, quand la pratique nous est familière, on peut passer moins de temps sur la deuxième étape, qui pour certains peut sembler trop conceptuelle. Si elle ne vous dit vraiment rien, vous pouvez la sauter complètement. Les possibilités ne manquent pas pour faire sienne la pratique. En revanche, je pense qu'il importe toujours de ne pas omettre la quatrième étape : élargir la pratique à ses semblables.

***Qu'est-ce que je peux faire si la quatrième étape – élargir la pratique à autrui – me semble très abstraite, théorique ?***

Bien sûr, il est important que la pratique ait quelque chose de réel. Quand on essaye de penser à des « gens qui sont logés à la même enseigne », il se peut que ça fasse un peu artificiel, un peu trop théorique. Mais même si tout ça ne vous semble pas assez tangible, il est capital de faire la quatrième étape, parce qu'elle aura tendance à élargir, à agrandir le monde dont vous faites l'expérience au moment même. Pour que tout ça semble plus réel, l'essentiel est d'abord d'entrer en relation avec l'empathie et l'amour qu'on sent déjà. Une

fois qu'on touche à un authentique sentiment de compassion, le gros de l'ouverture s'opère tout seul. Mais il faut d'abord se rappeler continuellement qu'il existe un monde plus vaste.

***Que faire si je n'arrive pas à coordonner l'inspiration et l'expiration avec la visualisation du donner et du recevoir ? J'ai parfois l'impression d'avoir besoin de cinq minutes pour chaque échange.***

Si vous entrez en rapport avec quelque chose qui vous touche profondément, il peut devenir ardu de le synchroniser avec l'inspiration ou l'expiration. C'est pourquoi je propose de faire le tonglen sur-le-champ. Plus les choses sont réelles et immédiates, plus il est facile de le pratiquer. Si vous faites le tonglen sur-le-champ au quotidien – lorsque vous marchez dans la rue, que vous êtes assis dans votre voiture dans un embouteillage, quand vous faites la queue au supermarché ou dans n'importe quelle situation difficile –, la coordination avec l'inspiration et l'expiration semble s'opérer naturellement. Une fois qu'on sait bien comment pratiquer le tonglen sur-le-champ, on ne tourne pas en rond quand vient le temps de le faire assis sur un coussin de méditation.

On me demande parfois si on peut faire, par exemple, trois respirations complètes avec le sentiment de recevoir et trois autres avec celui de donner. Je réponds d'ordinaire que je n'y vois aucun problème. Après tout personne ne vous guette !

Il m'arrive à l'occasion d'essayer d'arriver au sentiment de crainte ou de douleur, sans me préoccuper de l'inspiration ni de l'expiration. Je reste simplement avec ce sentiment et lui donne plein d'espace à mesure que j'inspire ou que j'expire. C'est une façon de faire susceptible de vous aider à abandonner le concept selon lequel l'émotion qui accompagne l'expiration doit être

totalelement différente de celle qui accompagne l'inspiration.

***Quand je pratique en groupe, puis-je continuer à faire le tonglen même après que la cloche a sonné ?***

Oui, vous pouvez poursuivre la pratique aussi longtemps que vous le voulez. Mais il est important de terminer la séance par la méditation assise, qui évoque le premier éclair de la bodhichitta ultime. À force d'abandonner les pensées à maintes reprises et de s'ouvrir à la fin de l'expiration, on entre dans un espace plus grand, on touche à la nature des pensées, à leur caractère onirique. C'est pour cette raison qu'il est toujours recommandé de faire le tonglen entre deux séances de méditation assise

## **LE TONGLÉN DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS**

***À quel moment faut-il agir et essayer vraiment d'aider quelqu'un ?***

Inutile de dire que nous essayons d'aider autrui en paroles et en actes chaque fois qu'on le peut. Par les temps qui courent, dans les livres et les magazines, le sujet du bouddhisme dit engagé est devenu populaire. Thich Nhat Hanh et Joanna Macy sont deux grands porte-parole de ce mouvement qui consiste à faire entrer dans le monde la pratique de la méditation et de la bienveillance.

Il y a bien des manières d'atteindre ses semblables, et il n'est pas nécessaire que cela soit spectaculaire. Au départ, on commence par quelque chose qui nous est proche : écouter l'histoire d'une amie qui vit un moment difficile et l'embrasser ; ou sourire à un mendiant dans la rue et lui donner un peu de monnaie, travailler dans une soupe populaire, dans un foyer pour

personnes âgées ou participer à une importante campagne électorale. Ou encore prêter un livre sur la pratique de la bodhichitta à quelqu'un qui est prêt à entendre ces enseignements.

Il peut arriver qu'on doive mettre sa propre vie en danger pour aider autrui. Un homme m'a raconté qu'un jour où il était dans sa cuisine, tôt le matin, il a entendu une femme crier dans la rue. Il a compris que même s'il voulait bien pratiquer le tonglen pour elle, il n'était pas mécontent d'être en sécurité dans la cuisine et non dehors. Au bout du compte, il est sorti avec ses colocataires pour prêter main forte à cette femme. Cette expérience lui a permis de voir ce que signifie vouloir aider, sans pouvoir s'exécuter parce qu'on a peur. Il pouvait éprouver de l'empathie pour la femme dans la rue, mais aussi pour ceux qui n'étaient pas sortis dehors l'aider.

On pourrait tous se retrouver dans ce genre de situation courante. Se demander ce qu'on aurait fait dans ce cas n'est pas dénué d'intérêt. On sait bien qu'on doit aider, mais savoir ce qu'on doit et ne doit pas faire ne mène personne bien loin dans la vie. On n'est pas certain de la façon dont on aurait réagi. On ne le sait tout simplement pas. Cette honnêteté envers soi-même rend plus humble. Quand on est honnête au sujet de ce qu'on éprouve et de son état actuel de croissance personnelle, on est moins prompt à condamner autrui.

Mais le courage ne se limite pas à courir dans la rue pour venir en aide à quelqu'un. Il faut du courage pour consacrer le reste de sa vie à ouvrir son cœur. Il est tout aussi courageux de se montrer honnête au sujet de sa situation actuelle et de faire l'expérience déstabilisante de ne pas vraiment savoir ce qu'on aurait fait.

*Comment pratiquer le tonglen dans les situations difficiles ? Je n'ai pas de difficultés à faire le tonglen quand je médite, mais quand je suis au bureau*

*je continue de réagir aux situations qui me mettent en colère.*

On pourrait dire que le tonglen est l'équivalent bouddhiste de compter jusqu'à dix. On entre dans une situation au bureau et ça y est, la colère, l'agression éclatent. Il n'y a qu'une seule directive : pratiquer un jour à la fois, une respiration à la fois, le mieux possible. On peut faire une aspiration : « À partir d'aujourd'hui et jusqu'à la fin de mes jours, je vais explorer ce que signifie ne pas refouler ma colère ni passer à l'acte. » C'est ce que les bouddhistes appellent la « voie du milieu », ou celle qui consiste à éviter les extrêmes. Une fois qu'on a fait cette aspiration, on se permet aussi d'échouer, sachant qu'on peut apprendre beaucoup de ses erreurs.

Au beau milieu d'un conflit, on inspire et on entre en contact avec tout ce qui est provoqué en soi-même, puis on renvoie un sentiment d'espace dans l'environnement. On inspire tout en reconnaissant que bien des personnes qui travaillent dans un bureau éprouvent la même chose. On voit bien que ce sentiment est universel et personnel en même temps. C'est particulièrement utile, par exemple, lorsque quelqu'un vous crie après. Il vous faut, bien sûr, répondre. Rien ne sert de rester planté là à inspirer et expirer toute la journée. Vous avez probablement peur que le premier mot à sortir de votre bouche ne vienne ajouter à l'agression. Au lieu de réagir immédiatement, vous inspirez et expirez aussi longtemps qu'il le faut, avec l'idée d'être pleinement maître de vos sentiments. Ensuite, il s'agit de faire confiance à ce que vous direz. Il est fort probable que ce soit très différent de ce que vous auriez dit si vous aviez essayé de régler le problème en parlant avec dureté ou en réprimant vos sentiments.

Le tonglen ne sert pas à résoudre quoi que ce soit. Il s'agit d'être avec la douleur totalement, de la laisser



nous adoucir, et de voir ce qui se passe. Ce n'est pas l'occasion de décompresser, mais d'être là pleinement. Ce n'est pas un exercice de résolution de conflits ; en fait, il se peut qu'aucune solution finale ne soit trouvée. Il s'agit plutôt de transformer le noyau de son être en ouvrant son cœur et son esprit à la situation.

Dans les enseignements du lojong, cela s'appelle « la transformation de l'adversité en voie d'éveil », et non pas « l'éradication des situations difficiles » de sorte que nos vies marchent comme sur des roulettes à jamais. La vie est à la fois cruelle et bonne, horrible et exquise. Le tonglen nous apprend à rester ouverts à tous les aspects de notre vie.

Il est sûr qu'il faut suivre son propre rythme, en douceur, avec patience. Ouvrir son cœur aux situations difficiles et dangereuses ne se fait pas du jour au lendemain – c'est l'histoire de toute une vie. Si la pratique du tonglen au bureau s'avère trop ardue, parce qu'on se sent trop vulnérable, ou peu sûr de soi, il vaut mieux alors la faire dans des situations plus faciles. Plus tard, lorsque l'habitude d'ouvrir le cœur et l'esprit sera prise, vous verrez qu'il est possible de la faire partout. Au bout du compte, le tonglen vous donnera confiance en votre propre force, et c'est le type de sécurité dont vous avez besoin.

### *Comment employer le tonglen pour travailler sur la dépendance ?*

De la même façon qu'on travaille sur l'agression. On y est présente, on y est présente et il n'est pas impossible qu'on se surprenne encore à hurler après quelqu'un. Quand on travaille en étant très honnête et compatissant envers soi-même, on entre en contact avec ses dépendances, qui renferment tellement d'ignorance très coriace. On en arrive à très bien connaître ses

accoutumances, ce qui ne signifie pas qu'on n'y succombe plus.

Personnellement, mes dépendances ne sont pas aussi paralysantes que, par exemple, l'héroïnomanie. Mais j'ai passé des années à travailler sur des habitudes fortement ancrées. Je sais donc ce que c'est que de ne pas réussir à les rompre, je peux très bien comprendre tous ceux qui ne peuvent s'arrêter.

Il faut d'abord aller à la racine de la dépendance. En plus du tonglen et de la compassion envers soi-même, ce processus peut englober beaucoup d'autres travaux psychologiques. Je pense que mes dépendances ont commencé à diminuer lorsque j'ai mieux connu la chaîne de souffrance qu'elles provoquaient. Sur le moment, la promesse de soulagement semblait tout aussi forte, mais une certaine intelligence se met à s'activer. On se dit : « Minute papillon ! Il me semble que je suis déjà tombée dans le même panneau. Est-ce que ça ne m'a jamais donné autre chose qu'une gratification provisoire et ensuite de terribles regrets ? »

Comment donc semer les graines de sa force intérieure ? Il faut rester avec l'irritation et son énergie agitée, dans la douceur, la compassion, sans oublier l'honnêteté. Et lorsqu'on se surprend à dire « je ne peux pas », on comprend tout à fait pourquoi d'autres n'y arrivent pas et on peut ressentir de la compassion à leur égard.

Linda Jones, une de mes étudiantes qui est aussi une amie, a écrit un livre que je recommande. Il traite du travail sur les questions de dépendance et de mauvais traitements à l'aide du tonglen et des slogans du lojong. Il s'intitule : *The Little Handbook for Trauma Survivorship*. Ce n'est pas une pratique planante destinée à ceux pour qui tout marche à merveille. Elle s'applique très bien aux dures réalités de la vie, aux sérieuses difficultés qu'on éprouve dans la vie.

## ***Comment faire intervenir le tonglen dans une relation de violence ?***

D'abord, si vous vivez une relation où vous subissez de mauvais traitements, la pratique du tonglen ne suffit pas. Il faut probablement mettre un terme à cette relation. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire. Il faut d'abord prendre soin de soi sur le plan externe, c'est-à-dire, par exemple, déménager dans un endroit où vous serez en sécurité. Puis vous pouvez commencer à vous occuper du niveau interne. Si vous êtes aux prises avec une situation où on vous fait vraiment du mal, il n'est pas réaliste de croire que vous pouvez régler le problème de l'intérieur uniquement.

Vous pourriez découvrir que votre relation actuelle est liée à un vieux schème que vous répétez depuis des années. Une amie, travailleuse sociale, m'a raconté l'histoire d'une jeune femme de dix-neuf ans que son conjoint violentait et qui avait vécu la même chose avec un autre homme auparavant. Mon amie l'a aidée à se sortir de cette situation et à trouver un milieu sûr, plein d'affection dans une autre ville. Hélas, il n'a fallu que quatre mois pour que la jeune femme se retrouve dans une autre relation où elle était maltraitée.

La leçon à retenir ici, c'est qu'il faut examiner la relation sur le plan interne, sinon elle continuera de se manifester extérieurement. Le tonglen est un puissant moyen d'y travailler. Mais tous les moyens qui sont mis à votre disposition pour y voir au niveau interne comptent, car nos vieilles habitudes constituent une grande partie du problème. Même quand on comprend cela, changer des habitudes bien ancrées reste très difficile.

Pour défaire le centre du nœud de l'autodestruction, je recommande d'accueillir les sentiments associés aux vieilles habitudes, et d'adopter une attitude de douceur et d'honnêteté envers soi-même. Ici, la méditation

assise et le tonglen peuvent beaucoup aider. En général, toutefois, on a également besoin de quelqu'un avec qui travailler régulièrement, un thérapeute, par exemple, parce qu'il faut beaucoup de soutien pour se défaire de pénibles habitudes de violence.

***Comment puis-je pratiquer le tonglen à l'intention de quelqu'un qui maltraite sa femme ? Je peux être sensible au fait que cet homme est un de mes semblables, mais je ne peux faire abstraction de ce qu'il a fait.***

Bien sûr que non. Surtout si cette personne vous a violentée ou a maltraité quelqu'un que vous aimez. Je ne vous dirai pas : « Vous devriez pardonner à l'agresseur. » Ça ne servirait à rien parce que vous n'êtes pas prête à aller jusque-là. À ce stade, il est bon de se limiter à travailler avec le sentiment authentique de se voir incapable de pardonner, sans en avoir honte.

J'ai travaillé avec des gens qui ont été tragiquement agressés pendant leur enfance. Je trouve que lorsqu'ils consentent à s'ouvrir à la douleur qu'ils ressentent et à pratiquer le tonglen pour eux-mêmes et tous les autres enfants qui ont été agressés, la compassion et le pardon viennent tout seuls. Il s'agit donc de commencer là où vous en êtes. Travaillez sur la compassion envers vous-même et ceux que vous aimez, pour passer peu à peu à des aspects plus difficiles, à des gens envers qui il vous semble impossible pour l'instant d'éprouver de la compassion. Laissez les choses faire leur chemin. Mais n'essayez pas d'être à la hauteur d'un quelconque « je devrais pourtant... ».

***Comment faire le tonglen pour un alcoolique, surtout lorsque j'ai le sentiment qu'il profite de moi ?***

À mon sens, la pratique du tonglen ne suffit pas. Il serait bon de faire partie d'un groupe d'entraide comme

Al-Anon. Parler avec d'autres personnes qui ont des conjoints ou des parents alcooliques pourrait vous ouvrir les yeux. Puis, au sein du groupe, vous pourriez en arriver à vous sentir assez à l'aise pour raconter ce que vous connaissez du tonglen.

***Comment travailler avec la tristesse ? C'est un peu comme de la tendresse mêlée à un soupçon de désespoir.***

Trungpa Rinpoché avait l'habitude de parler du « cœur authentique de la tristesse », qui correspond à la tendresse à laquelle vous faites allusion. C'est la vertu de la tristesse : elle a quelque chose de tendre, même au milieu du désespoir. Elle devient un problème seulement lorsqu'on se refuse à rester avec elle, qu'on la recouvre d'une dure coquille de protection.

Une maîtresse amérindienne m'a confié que pour elle cette pratique consistait à acquérir la force et le courage pour toucher au centre de notre douleur et de notre joie et y trouver la tendresse. Il faut entrer en relation avec sa vulnérabilité ou son point sensible inné et apprendre à lui faire confiance, sans le masquer de quelque chose de dur ni d'un mécanisme de défense comme la froideur ou l'agitation. Toucher le point vulnérable, c'est la magie qui permet de trouver un sentiment de joie et de bien-être qui ne dépend pas des émotions et du climat qu'elles créent.

***Comment utiliser le tonglen pour travailler sur une maladie grave ? Je viens d'apprendre que je suis atteint d'un cancer, et j'alterne entre l'espoir et le désespoir.***

Aujourd'hui, dans certains hospices, on propose le tonglen aux patients en phase terminale.

On leur montre à inspirer en souhaitant que d'autres puissent se libérer de la douleur qu'eux-mêmes ressen-

tent et d'expirer tout ce qui pourrait être utile. Cela englobe la douleur physique et la souffrance psychologique qui l'accompagne, dont la honte, la peur, la rage, le déni, la dépression et la solitude. Un sidéen m'a un jour raconté comment il envisageait cette pratique. Au début, il avait peur et croyait que le tonglen envenimerait la situation. Mais avec le temps, à force d'y travailler lentement, il a été surpris de s'apercevoir que la possibilité d'aider d'autres malades donnait un sens à sa douleur et à son mal. Ce qu'il y a de beau dans tout ça, c'est que la pratique ne concerne pas seulement soi-même ni autrui. Elle a réellement quelque chose à voir avec l'humanité qu'on partage en commun.

Si vous en avez le courage, il existe un enseignement révolutionnaire avec lequel vous pourriez peut-être travailler. Il prend la forme de ce slogan :

S'il est préférable que je vive, laissez-moi vivre.

S'il est préférable que je meure, laissez-moi mourir.

Cette formule rappelle l'attitude qu'exprime le slogan du lojong : « Abandonne tout espoir de fruit. » Au fond, ça revient à dire qu'on accepte de ne pas savoir ce qui est préférable. Vous ne savez si vous allez vivre ou mourir. Vous pourriez mourir la semaine prochaine ou dans vingt ans. Peu importe la durée de votre vie, il est certain que vous aurez moins de craintes et de regrets au moment de mourir si vous adoptez une attitude d'ouverture et de lâcher-prise, au lieu de rester complètement fermé.

Abandonner l'espoir n'a rien de fataliste. L'espoir lui-même renferme bien du désespoir et du déni, si bien que ne plus s'y agripper est en réalité une façon de s'ouvrir. Dans cet intervalle d'incertitude, vous pourriez pratiquer le tonglen pour entrer en amitié avec la peur, la résistance et le déni que suscite votre maladie. Puis vous élargissez votre pratique à autrui.

Par exemple, je ne serais pas étonnée de vous entendre dire que vous vous êtes souvent réveillé au milieu de la nuit. Quand vous êtes étendu dans le noir, vous pourriez penser à tous ceux et celles – les jeunes enfants, les gens de votre âge et les personnes âgées – qui vivent la même situation. Puis, vous pourriez faire le tonglen pour tous les patients atteints d'un cancer ou d'une autre maladie. Cette attitude aide à se défaire de ses regrets et à se détendre, sans terrain sous les pieds, au moment de la mort, tandis que l'approche qui consiste à se cramponner à la vie se compare à donner des coups de pied et à hurler au bord d'un abîme.

***Comment employer le tonglen pour travailler sur une douleur physique intense ?***

La douleur physique peut être un grand maître. Elle peut devenir une source d'empathie à condition d'apprendre à universaliser son expérience. Dès qu'on constate la douleur, on commence à s'endurcir. Et sous la douleur se cache la peur de « ne jamais recouvrer la santé ». À partir de ce point chaud de douleur et de crainte, deux directions s'offrent à nous. Nous pouvons choisir de suivre la voie habituelle, soit nous endurcir et nous isoler, ou nous pouvons nous adoucir et nous soucier davantage d'autrui.

L'astuce consiste à demeurer avec la douleur et la crainte, au lieu de s'en dissocier, et de se détendre en elles. Il s'agit donc de laisser tomber sa panique et de penser, du même coup, à ceux et celles qui se retrouvent dans la même situation – toujours en douceur. L'essentiel est de rester honnête et bienveillant : prendre acte pleinement de ce qu'on ressent et être indulgent envers soi-même. C'est le seul moyen de trouver la tendresse au milieu de la douleur. Si nous en avons l'énergie, nous pouvons ensuite nous dire : « Mon amie Mildred passe probablement le même mauvais quart

d'heure » ou « une foule d'autres personnes sont elles aussi dans cet état ». Il faut donc continuer à pratiquer comme ça et abandonner tout espoir de fructification.

J'ai moi-même beaucoup travaillé de cette façon. Je souffre depuis nombre d'années de fatigue chronique et j'ai dû être alitée pendant de nombreuses périodes de ma vie. Il m'est arrivé d'être fatiguée au point de me voir incapable même de souhaiter inspirer la douleur. Je n'y arrivais tout simplement pas.

Quand on en vient à un point aussi extrême, la pratique devient plus profonde, car la douleur physique vous force à ne plus vous raconter d'histoires. D'abord, on travaille sur l'expérience du « je n'y arriverai pas » et on trouve la tendresse qui s'y cache. Puis, on se sent de la même famille que tous ceux qui pensent ne pas pouvoir s'en sortir. On se dit : « Nos pauvres corps qui ont mal ! Nos pauvres esprits qui ont peur ! »

Il existe heureusement des médicaments qui peuvent soulager la douleur physique quand elle devient insupportable. Ici je ne pense pas tant à la douleur du corps, mais au travail à faire sur toute la douleur mentale, l'isolement et le désespoir, qui prolifère autour de la douleur physique. C'est là que peut se produire la véritable transformation.

*Est-il utile de faire le tonglen pour quelqu'un qui est à l'agonie ou qui vient de mourir ?*

Oui. Si vous êtes à l'aise avec cette pratique, c'est très utile pour vous-même et pour l'autre personne. On peut simplement s'asseoir dans le calme avec elle et faire le tonglen. Il n'est même pas nécessaire que la personne sache que vous faites cette pratique à son intention. Cela peut l'aider à se défaire de sa peur et à se détendre dans la mort, expérience positive de retour ou d'ouverture, et non moment de terreur.



Dans la tradition bouddhiste, après la mort de quelqu'un, on encourage les gens à rester à son chevet et à pratiquer le tonglen. Cela se fonde sur la croyance selon laquelle leur conscience demeure pendant quelque temps après la mort. Comme la personne décédée est toujours consciente de ce qui l'entoure, le tonglen aide à ouvrir l'espace et lui permet de se détendre profondément, de chasser la peur et de poursuivre son voyage spirituel. Si le corps peut rester au même endroit pendant quelque temps, il est bon de demeurer sur place et de continuer le tonglen. Une fois que le corps est amené ailleurs, on peut poursuivre la pratique, même si l'on n'est plus dans la même pièce.

Cette pratique vous aide et se révèle bénéfique pour la personne qui est sur le point de mourir ou qui est décédée. Elle vous donne l'impression de faire vraiment quelque chose de concret et de sentir un lien particulièrement intime avec le mourant ou la mourante. Le tonglen aide aussi la personne qui meurt, car dans ce processus elle pourrait se prendre au piège de la lutte et de la peur, sans être capable de lâcher prise. Il permet donc à la fois au pratiquant, au défunt ou au mourant de s'adoucir et de s'ouvrir.

Je sais d'expérience qu'être au chevet d'une personne ordinaire capable de lâcher prise au moment de la mort, c'est comme être auprès d'un être éveillé. Il y a beaucoup d'espace, de liberté dans la pièce, à mesure que la personne se dissout dans l'espace immense et le non-temps. Quant à la personne qui n'arrive pas à lâcher prise, elle fait l'expérience de la terreur.

*Est-ce que les gens devraient faire le tonglen pour eux-mêmes au moment de la mort ?*

Oui, c'est fortement recommandé. Dans *Great Path of Awakening*, Jamgön Kongtrül dit que le tonglen est la meilleure pratique à faire au moment de la mort. Il

recommande de méditer sur la maitri et la compassion et de faire le tonglen, qui est une pratique de la bodhi-chitta relative. Il dit également qu'il faut reposer son esprit à mesure qu'on comprend que toutes ses expériences du monde sont de l'ordre du rêve, ce qui correspond à la pratique de la bodhichitta ultime.

L'essentiel est bien sûr la façon dont on travaille sur sa propre vie dans l'immédiat, et non au moment de mourir. On ne sait jamais. On peut mourir demain dans un accident d'automobile, sans avoir l'occasion de pratiquer. C'est donc maintenant qu'il faut commencer à cultiver l'attitude du tonglen et à s'ouvrir l'esprit.

En faisant le tonglen, comment puis-je travailler sur l'attachement que j'éprouve envers quelque chose ou quelqu'un que j'aime réellement ?

Avec l'expiration, on peut donner l'objet même de son désir, sans l'attachement, le sentiment pénible du vouloir-saisir et de la dépendance. Prenons l'exemple du chocolat. Au moment d'inspirer, on peut recevoir le chocolat et tout le vouloir-saisir qui l'accompagne ; au moment d'expirer, on peut donner le goût délicieux du chocolat, libéré de la dépendance à celui-ci. Peut-être faut-il changer le scénario avec l'expiration et envoyer vers l'extérieur tout ce qui est totalement ouvert et spacieux.

N'oubliez pas d'inspirer le vouloir-saisir de tous les êtres et de leur redonner de la joie dénuée de douleur et d'attachement.

### ***Que faire si cette pratique me rend physiquement malade ?***

En réalité, à notre niveau de pratique – celui de l'aspiration – il est impossible de tomber malade. Des méditants chevronnés peuvent se révéler capables de prendre littéralement la maladie de quelqu'un d'autre, mais ce n'est pas ce que nous faisons ici. Il se peut que

certains se sentent légèrement mal à l'aise, aient des nausées ou un mal de tête pendant la pratique ou après celle-ci. C'est un mal psychosomatique que provoquent la peur et la résistance à la pratique. Dans un sens, l'impression de maladie est une réaction à l'absence de terrain ferme, car la maladie, même si c'est une expérience désagréable, est quelque chose sur lequel on peut avoir prise, c'est tangible, saisissable. Elle confirme ainsi notre existence.

## LA PRATIQUE CONTINUE DE LA BODHICHITTA

Dans les pages qui suivent, je propose un résumé des diverses pratiques de la bodhichitta qui servent à donner naissance à la sagesse, à la compassion et à la maîtrise au quotidien. Je n'examine pas ici toutes les pratiques de la bodhichitta. C'est pourquoi je ne traite pas, par exemple, des *six paramitas*.

Les trois nobles principes suivants peuvent s'appliquer à toutes les pratiques :

Au début, choisir la compassion comme motivation.

Au milieu, maintenir une attitude dénuée de tout attachement, sans attendre de résultats.

À la fin, dédier le mérite de votre pratique à tous les êtres.

### LA PRATIQUE DE LA BODHICHITTA ULTIME

Associée généralement à l'action de s'éveiller à l'expérience de shunyata, cette pratique nous met en présence d'une manière de penser fluide et ouverte et de la possibilité d'être sans limite. C'est d'abord et avant tout une pratique de méditation formelle fondée sur le shamatha-vipashyana ou attention-conscience en éveil. Lorsqu'on voit clairement la nature illusoire des

pensées et de l'expérience, les choses deviennent flexibles et se laissent travailler. Cette ouverture essentielle est fondamentalement indissociable de la pratique de la bodhichitta relative.

## LES PRATIQUES DE LA BODHICHTTA RELATIVE

Associées le plus souvent à l'éveil de la compassion, ces pratiques nous font connaître la capacité ouverte, sans limite, d'aimer et de se soucier d'autrui. Elles sont de deux types : les pratiques de l'aspiration et les pratiques de l'entrée.

### *Les pratiques de l'aspiration*

Pratiques visant à cultiver les Quatre illimités ou Quatre incommensurables : la maitri, la compassion, la joie et l'équanimité. (Voir « Les pratiques de la maitri et de la compassion » à la page 138.)

La pratique de méditation formelle appelée tonglen

La pratique quotidienne de la bodhichitta relative :

Exprimer des aspirations

Pratique de l'égalité

Échanger son cœur

Tonglen sur-le-champ

Tonglen dans la rue

### *Les pratiques de l'entrée*

La pratique quotidienne des six paramitas qui mène à l'inséparable expérience de shunyata et de la compassion : la générosité, la discipline, la patience, la vigueur, la méditation et la sagesse (en sanskrit : prajna). Trungpa Rinpoché explique brièvement les paramitas dans ses livres intitulés *Pratique de la voie tibétaine*, pages 177-185, *Le Mythe de la liberté*, pages 118-133 et *Méditation et action*, pages 75-167.

## LA PRATIQUE DU LOJONG

Elle consiste à travailler avec les slogans de l'entraînement de l'esprit ou slogans d'Atisha, qui comprennent des pratiques des bodhichittas ultime et relative. Ces cinquante-neuf slogans sont examinés dans *L'Entraînement de l'esprit, l'Apprentissage de la bienveillance*, ouvrage de Trungpa Rinpoché, de même que dans mon livre intitulé *La Voie commence là où vous êtes*.

## LES PRATIQUES DE LA MAITRI ET DE LA COMPASSION

Quand le tonglen semble trop difficile, on peut essayer les pratiques de la maitri et de la compassion. Au moment d'expirer, il suffit de souhaiter que soi-même et autrui soient heureux et délivrés de la souffrance. Quand on inspire, à la différence du tonglen, on ne pense pas à recevoir la souffrance des autres.

« Que tous les êtres sensibles jouissent du bonheur et de la racine du bonheur » est l'aspiration qui résume la maitri. « La souffrance et la racine de la souffrance, qu'ils en soient détachés » est celle qui résume la compassion. Dans ce cas, la racine de la souffrance consiste à lutter pour se protéger contre la douleur et à refermer définitivement son cœur face au monde. La racine du bonheur correspond à abandonner la fixation du moi et à donner naissance à la bodhichitta.

La pratique de la maitri se fait en sept étapes. Pour commencer, on souhaite être heureux, puis on élargit ce vœu à autrui : d'abord quelqu'un envers qui on éprouve une grande reconnaissance, puis des amis, des personnes pour qui on n'éprouve rien de particulier, des gens peu commodes, tous ceux dont on vient de parler et enfin tous les êtres doués de sensibilité.

Les sept étapes de la pratique de la compassion sont identiques à celles qu'on vient de mentionner ci-dessus,

mais l'aspiration diffère quelque peu. Au lieu de ne souhaiter que du bonheur, on formule aussi pour soi-même et pour autrui le souhait de n'avoir aucune souffrance physique ni mentale.

## LA PRATIQUE DE LA MAITRI EN SEPT ÉTAPES

- 1 Faire la maitri pour soi-même. Se dire : « Que je jouisse du bonheur et de la racine du bonheur » ou, plus simplement, « Que je sois vraiment heureux ». On peut s'offrir à soi-même quelque chose de précis, comme un geste de bienveillance ou de confiance, qui rend heureux, ou en rester à quelque chose de général. Il est tout à fait correct de le dire dans ses propres mots, de sorte que l'aspiration ait plein de sens pour soi.
- 2 Penser à quelqu'un envers qui on éprouve une véritable reconnaissance. Imaginer que cette personne est devant soi. Lui offrir de la maitri. Penser : « Qu'il soit heureux ou qu'elle soit heureuse. » Encore là, on peut créer sa propre formulation pour que ce soit plus senti.
- 3 De la même manière, offrir de la maitri à un ami ou à plusieurs.
- 4 Offrir de la maitri à une ou plusieurs personnes envers qui on n'éprouve rien de particulier, quelqu'un qu'on ne connaît pas vraiment ou qui nous est indifférent.
- 5 Offrir de la maitri à quelqu'un avec qui on a des rapports difficiles.
- 6 Offrir de la maitri à tous ceux qu'on vient d'évoquer aux étapes un à cinq. Se dire : « Que tous jouissent du bonheur et de la racine du bonheur. » Cela



s'appelle « dissoudre les barrières » entre soi et les autres.

- 7 Faire rayonner la maitri vers tous les êtres de l'univers. Penser : « Que tous les êtres sans exception jouissent du bonheur et de la racine du bonheur. »

Si vous le désirez, vous pouvez réduire le nombre d'étapes, mais il faut toujours commencer par soi-même et terminer par tous les êtres.

## LES SÉANCES DE PRATIQUE

### LA PRATIQUE EN GROUPE

En règle générale, le tonglen se fait au cours d'une séance de méditation assise pendant un *nyinthiün* ou un *dathiün*. Lorsqu'un groupe se réunit pour étudier et pratiquer le tonglen, une heure de méditation, qui comprend le tonglen, pourrait précéder la classe ou la discussion.

Lorsqu'on pratique en groupe, le chronométrateur indique le début et la fin de la séance de tonglen au moyen de la cloche. Deux coups rapides marquent le début de la période et deux *séries de coups rapprochés* en signalent la fin. Voici comment pourrait se dérouler une séance d'une heure :

Chanter les Quatre incommensurables

Méditer pendant trente minutes

Pratiquer le tonglen pendant dix minutes

Méditer pendant vingt minutes

Chanter les dédicaces des mérites (voir page 147)

### LA PRATIQUE À LA MAISON

Quand vous pratiquez seul, n'oubliez pas de faire un peu de méditation assise avant et après le tonglen. Si vous n'avez que peu de temps pour pratiquer, il serait

probablement préférable de vous en tenir à la méditation. Voici comment pourrait se dérouler une séance d'une heure :

Pour commencer, vous pourriez réciter les Quatre incommensurables, le vœu du bodhisattva ou Bienveillance.

Méditer pendant au moins quinze minutes

Pratiquer le tonglen de dix à quinze minutes

Méditer pendant au moins dix minutes

Pour terminer, vous pourriez faire les dédicaces des mérites.

## LES CHANTS DE TOUS LES JOURS

Même si certains n'aiment ni les chants ni les rituels, parce qu'ils semblent compliquer leur pratique, d'autres les jugent utiles et y trouvent une source d'inspiration. Pour intégrer à sa pratique les trois nobles principes, on peut commencer une séance par la récitation des Quatre incommensurables ou du vœu du bodhisattva et la terminer par une des dédicaces des mérites, ou les deux. Le chant intitulé *Bienveillance* est récité au cours de la pratique maitri bhavana, mais rien n'empêche de le faire à d'autres occasions.

### LES QUATRE INCOMMENSURABLES

Que tous les êtres sensibles jouissent du bonheur et de la racine du bonheur.

La souffrance et la racine de la souffrance, qu'ils en soient détachés.

Le sublime bonheur libre de souffrance, qu'ils n'en soient plus séparés.

Sans préjugés, passion ni agression, qu'ils demeurent dans la grande équanimité.

## LE VŒU DU BODHISATTVA

Comme la terre et les autres éléments, y compris l'espace  
Fournissent nourriture éternellement et par bien des  
moyens aux innombrables êtres sensibles  
Que je devienne nourriture de toutes les manières pour  
les êtres sensibles  
Jusqu'aux confins de l'espace, et jusqu'à ce qu'ils aient  
atteint le *nirvana*.  
Tout comme les anciens *sugatas* ont donné naissance à la  
bodhichitta  
Et se sont établis peu à peu dans l'entraînement du bod-  
hisattva  
Moi aussi, pour le bien des êtres, je vais donner naissance  
à la bodhichitta  
Et je vais m'entraîner peu à peu dans cette discipline.

*The Way of the Bodhisattva*  
(Shantideva), chapitre trois.

## LES ASPIRATIONS

Toute la vertu que j'ai acquise jusqu'à aujourd'hui  
Et peu importe ce que j'accomplirai à l'avenir,  
Je l'offre pour le bien de tous les êtres sensibles.  
Comme une goutte d'eau jetée dans l'océan, qu'elle ne  
diminue jamais.  
Que la maladie, la guerre, la famine et la souffrance inu-  
tile diminuent.  
Que la sagesse, l'amour et la compassion augmentent.  
Pour moi-même et autrui, maintenant et dans l'avenir.

*Adaptée d'une aspiration de la Tara rouge.*

Que le pauvre trouve la richesse  
Que ceux que le chagrin opprime trouvent la joie.  
Que les désespérés connaissent l'espoir.  
Et ceux qui ont peur découvrent l'intrépidité.  
Que le malade recouvre la santé.

Que le faible retrouve la force.

Et que tous les cœurs s'unissent dans l'amitié.

Passage inspiré de *The Way of the Bodhisattva*  
(Shantideva), chapitre dix.

## DÉDICACES DES MÉRITES

Par ce mérite puissent tous atteindre l'omniscience.

Puisse-t-il vaincre l'ennemi, la malfaisance.

Des vagues houleuses de la naissance, de la vieillesse, de  
la maladie et de la mort

De l'océan du *samsara* puissé-je délivrer tous les êtres.

Par la confiance du *soleil d'or du grand Est*

Puisse le jardin de lotus de la sagesse des *Rigden* fleurir,

Puisse l'obscur ignorance des êtres se dissiper,

Puissent tous jouir d'une gloire profonde et brillante.

## BIENVEILLANCE

Voici ce que doivent faire ceux qui sont sages, qui recherchent le bien et qui connaissent la signification de l'endroit de paix. Qu'ils soient énergiques, honnêtes et vraiment droits, sans suffisance, aisément satisfaits et joyeux, nullement tourmentés.

Qu'ils ne soient pas submergés par les affaires de ce monde. Qu'ils ne s'encombrent pas du fardeau des biens matériels. Qu'ils maîtrisent leurs sens. Qu'ils soient sages, mais sans arrogance, et qu'ils ne désirent pas de grandes possessions, même pour leur famille.

Qu'ils ne fassent rien de mesquin ou que rejetteraient les sages. Que tous les êtres soient heureux et à leur aise !  
Qu'ils soient joyeux et vivent en sécurité !

Que tous les êtres, faibles ou forts, sans en omettre aucun, dans les mondes supérieurs, intermédiaires ou inférieurs, qu'ils soient petits ou grands, visibles ou invisibles, tout près ou au loin, nés ou à naître, que tous les êtres soient heureux et à leur aise !

Que nul n'abuse d'autrui ni ne méprise quel qu'être que ce soit, peu importe son état ! Que nul, par colère ou par malveillance, ne souhaite de tort à un autre !

Tout comme une mère garde et protège son enfant, son unique enfant, ainsi d'un esprit sans limite doit-on chérir tous les êtres vivants, faire rayonner la bienveillance par tout l'univers – vers le haut, vers le bas, et tout autour – et cultiver un état d'esprit dénué d'obstacles, de haine et d'inimitié.

Qu'ils soient debout ou en train de marcher, assis ou allongés, pendant toutes les heures de veille, qu'ils établissent cette attention à la bonne volonté, appelée l'état le plus élevé !

Abandonnant les vaines discussions, doués d'une vision claire, libres des appétits des sens, ceux qui ont atteint la perfection ne connaîtront jamais plus la renaissance.

*Le bouddha Shakyamuni a enseigné cette Metta Sutta, tirée du Sutta-Nipata, qui fait partie d'un ensemble de brefs exposés réunis dans le Khuddaka-Nikaya. Le Nalanda Translation Committee l'a traduit du pali en s'inspirant de plusieurs traductions antérieures. Les Traductions Nalanda en ont fait la version française.*

## MAITRI BHAVANA

La cérémonie appelée maitri bhavana est destinée aux personnes gravement malades ; il s'agit d'une application particulière de la pratique du tonglen. Le mot « maitri » signifie amitié ou bienveillance, et « bhavana » veut dire méditation ou contemplation. La pratique se fait le plus souvent en groupe, mais on peut la faire seul à l'intention d'un parent ou d'un ami si le cœur nous en dit. En groupe, tous peuvent y prendre part, même ceux qui n'ont jamais pratiqué le tonglen auparavant.

Il arrive que certains voient un danger dans cette pratique. Ils craignent d'attraper littéralement les maladies d'autrui et de tomber malades. Voilà un énorme malentendu. Lorsqu'on fait la pratique pour des malades, on ne pense pas qu'on aspire véritablement la maladie dont ils souffrent, le cancer ou le sida. Au contraire, on aspire la tendance qu'ils ont à se refermer et à rester paralysés par leur douleur physique, qui est la souffrance véritable. On inspire en formulant le souhait de faire disparaître la souffrance qui entoure leur douleur physique : le désespoir, la colère, la rancœur, le déni et le sentiment d'isolement. On souhaite que leur maladie soit pour eux une voie d'éveil authentique, qu'ils en guérissent ou non.

En général, la douleur se transforme en peur et nous durcit, nous rend plus amers et plus colériques. Mais



quand on apprend à pratiquer de cette manière, elle peut nous adoucir ; elle peut nous rendre plus tendres, plus humbles, davantage portés vers les êtres et plus reconnaissants à leur endroit. Cette pratique n'a donc rien à voir avec la guérison ; il s'agit d'apporter des soins. La question n'est pas de se débarrasser de la douleur, qui est inhérente à l'existence humaine. La pratique aide à renouer avec sa véritable nature, tout l'espace de son cœur et de son esprit.

## **INSTRUCTIONS POUR LA PERSONNE QUI DIRIGE LA PRATIQUE**

Une feuille doit être affichée bien avant la date de la pratique en groupe, de sorte que tous puissent y inscrire les noms de leurs amis ou de leurs parents et la maladie dont ils souffrent. D'ordinaire, celui ou celle qui mène la séance est un instructeur en méditation d'expérience, mais un parent ou un ami de la personne malade peut diriger la cérémonie, à condition de bien comprendre comment la faire correctement.

Méditer de dix à vingt minutes

Frapper la cloche une seule fois et l'assourdir

Annoncer : « Nous allons faire la pratique maitri bhavana, qui signifie méditation sur la bienveillance »

Lire le Commentaire sur maitri bhavana, par Trungpa Rinpoché

Faire la lecture du nom des personnes malades et de leurs maladies

Annoncer : « Nous allons maintenant réciter le texte qui s'intitule Bienveillance »

Frapper la cloche une seule fois et l'assourdir

Réciter le chant Bienveillance (voir pages 148-149)

Annoncer : « Passons à la pratique du tonglen ou donner et recevoir »

Expliquer le tonglen rapidement

Frapper la cloche rapidement deux fois pour indiquer le début du tonglen

Pratiquer le tonglen de cinq à dix minutes

Finir la séance de tonglen en faisant entendre deux séries de coups rapprochés et rapides, suivis d'un arrêt complet (moyen-doux-fort)

Méditer de dix à vingt minutes

Réciter les dédicaces des mérites (voir page 148)

## COMMENTAIRE SUR MAITRI BHAVANA,

*par Chögyam Trungpa, Rinpoché*

Dans cette pratique, on partage la santé avec d'autres personnes – en réalité, avec tous les êtres doués de sensibilité. Cela suppose acquérir une immense générosité et consentir à souffrir pour autrui. On peut partager ses réalisations et ses gains personnels. On peut, en fait, les céder.

En général, la maladie et la mauvaise santé sont liées à un problème dans le milieu ambiant. Les gens n'arrivent pas à se sentir à l'aise parce que l'espace qui les entoure est plein d'obstacles. Par voie de conséquence, le corps et l'esprit peuvent alors se dérégler et la personne tombe malade parce qu'elle n'a pas de place pour se détendre, s'ouvrir et célébrer.

Cette pratique est donc une marque ou un geste d'ouverture, une façon de donner beaucoup de place, d'espace aux autres, sans rien exiger de l'environnement comme tel. Pour modifier l'environnement, il faut en quelque sorte semer des graines en soi-même. Si l'on crée son propre espace, cela devient contagieux et se communique à ceux qui souffrent, pour qu'eux aussi se sentent utiles. Cela semble être le sens fondamental de la générosité dans cette pratique.

La technique de méditation employée ici est très ancienne ; elle s'est transmise de génération en génération de pratiquants du mahayana. Elle se compare au

travail avec l'inspiration et l'expiration, mais il s'agit davantage de contemplation dans la mesure où des pensées précises, des objets mentaux sont utilisés. Au moment d'expirer, on laisse sortir complètement l'espace et la bonté. Avec l'inspiration, on reçoit la maladie, la névrose et les problèmes d'autrui. C'est la pratique que nous allons faire maintenant.

## GLOSSAIRE

*Bodhichitta* (sanskrit : « cœur/esprit de l'éveil »). Appelée parfois nature-de-bouddha, c'est le cœur et l'esprit éveillés que possèdent tous les êtres humains. On parle des bodhichittas relative et ultime même si ces deux aspects sont inséparables.

*Bodhichitta relative*. Chaleur humaine fondamentale qui vient de l'ouverture propre à la bodhichitta ultime. Elle renferme les qualités de la maitri et de la compassion.

*Bodhichitta ultime*. Caractère essentiellement ouvert, insaisissable et sans références de notre expérience. Très proche de la notion de shunyata.

*Bodhisattva* (sanskrit : « guerrier de l'éveil »). Personne qui suit la voie où l'on cultive la bodhichitta, la sagesse et la compassion pour délivrer tous les êtres de la souffrance.

*Cérémonie de la sukhavati*. En sanskrit, la terre pure du bouddha Amitabha se nomme sukhavati. Cérémonie funèbre bouddhique écrite par Trungpa Rinpoché. Elle comprend la pratique du tonglen pour la personne décédée.

*Dathiün* (tibétain : « méditation d'un mois »). Retraite de méditation d'une durée d'un mois où l'on met l'accent sur le shamatha-vipashyana. La pratique du

tonglen y est souvent introduite vers la fin de la retraite, où l'on apprend aussi à pratiquer l'oryoki (repas à la manière zen). On y prend les cinq préceptes bouddhistes et on s'initie au silence. Des dathüns se tiennent périodiquement dans les centres de pratique Shambhala, dont Karmê Chöling (à quelques heures de Montréal), Shambhala Mountain Center, Dechen Chöling (en France), Dorjé Denma Ling et l'abbaye de Gampo.

*Lojong* (tibétain : « entraînement de l'esprit »). Méthode d'entraînement de l'esprit visant à renverser la tendance à s'attacher au moi et à cultiver la maitri et la compassion pour soi-même et pour autrui. Ces enseignements du maître indien Atisha (né en l'an 982 de l'ère chrétienne) ont été ramenés à cinquante-neuf slogans regroupés sous sept rubriques, ou points, par le maître tibétain Geshe Chekawa (1001-1175). Le texte de Geshe Chekawa, tout comme le commentaire de Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé sont traduits en anglais dans un ouvrage intitulé *The Great Path of Awakening : A Commentary on the Mahayana Teaching of the Seven Points of Mind Training*. Le livre *L'Entraînement de l'esprit, l'Apprentissage de la bienveillance* renferme le commentaire de Trungpa Rinpoché sur le lojong.

*Mahayana* (sanskrit : « grand véhicule »). Grande voie de l'éveil aussi appelée « voie ouverte » ou « voie du bodhisattva ». La voie mahayana commence lorsqu'on découvre la bodhichitta en soi-même et qu'on fait le vœu de la développer pour le bien des autres. La voie consiste à cultiver les bodhichittas relative et ultime. Elle conduit à l'éveil total au profit de tous les êtres. Le mahayana est souvent comparé au hinayana (« moindre véhicule »), qui met davantage l'accent sur le développement de l'individu.

*Maitri* (pali : *metta*). Bienveillance ; amitié inconditionnelle envers soi-même et autrui ; c'est le premier des Quatre incommensurables.

*Maitri bhavana* (sanskrit : « méditation sur la bienveillance »). Pratique du tonglen pour les personnes gravement malades.

*Milarepa* (1040-1123). Poète et yogi parmi les plus célèbres du Tibet.

*Nirvana* (sanskrit : « éteint »). Libéré des souffrances du samsara, ou de l'existence cyclique confuse ; éveil complet.

*Nyintün* (tibétain : « jour de méditation »). Journée complète de méditation, qui comprend les pratiques du shamatha-vipashyana et du tonglen.

*Prajna* (tibétain : *sherap* « la meilleure connaissance »). Intelligence, connaissance ; la clarté naturelle et l'acuité de l'esprit qui voit et discerne. À son niveau le plus développé, la prajna peut voir directement – c'est-à-dire sans aucun recours aux concepts – les vérités que sont l'impermanence, le non-moi, la souffrance et shunyata.

*Quatre incommensurables*. Quatre qualités que cultivent les pratiquants du mahayana : la maitri, la compassion, la joie et l'équanimité (ou égalité).

*Rigden*. Dirigeant du royaume éveillé de Shambhala représentant celui qui a totalement réalisé la bravoure et la compassion.

*Samsara* (tibétain : *khorma*, « tourner »). Existence confuse ; le monde de la lutte et de la souffrance fondé sur l'attachement au moi, les émotions conflictuelles et les habitudes. La cause première du samsara est l'ignorance de notre nature véritable : l'ouverture au-delà de la dualité du moi et de l'autre.

*Série de coups rapides.* Rythme joué sur un tambour ou une cloche qui s'accélère graduellement et se termine par trois coups.

*Shamatha-vipashyana* (tibétain : *shine-lhakton*, « demeurer en paix et voir clairement »). Aussi appelé méditation assise. C'est la forme de méditation la plus basique dans les traditions bouddhique et shambhalienne. On trouve des instructions sur cette pratique dans tous les livres de Pema. Voir, par exemple, le chapitre quatre de *Quand tout s'effondre*.

*Shambhala International.* Association de centres de pratique et de méditation fondée par Trungpa Rinpoché en 1972, qui s'appelait autrefois *Vajradhatu* (sanskrit : « espace indestructible »). Les Centres de méditation Shambhala proposent des programmes qui portent sur la méditation, le bouddhisme et les arts sous la direction du Sakyong Mipham Rinpoché, fils et successeur de Trungpa Rinpoché.

*Shantideva* (vers 685-763). Auteur de *Vivre en héros pour l'éveil*, texte clé sur la voie mahayana qui consiste à cultiver les six paramitas.

*Shunyata* (sanskrit : « vide »). Être dans sa dimension ouverte ; l'absence de terrain, être libéré de tout cadre conceptuel. Le terme « ouverture » est probablement préférable à « vacuité » pour bien traduire ce mot, car « vacuité » donne la fausse impression qu'il s'agit d'un état de vide total. En réalité, cet état est inséparable de la compassion et de toutes les autres qualités éveillées.

*Six paramitas* (sanskrit : « passer sur l'autre rive »). Six qualités cultivées sur la voie du bodhisattva : la générosité, la discipline, la patience, la vigueur, la méditation et la sagesse (prajna).

*Six points de la bonne posture.* (1) S'asseoir bien droit sur son siège, (2) les jambes croisées en tailleur, (3) torse droit et détendu, (4) mains sur les cuisses, (5) yeux ouverts et regard vers le sol, (6) bouche légèrement ouverte.

*Slogans du lojong.* Cinquante-neuf préceptes ou maximes utilisés comme soutien de la pratique du tonglen. Ces slogans sont offerts en français sous forme de cartes. Les pratiquants en conservent souvent un jeu sur leur bureau. Choisir tous les jours un nouveau slogan à contempler leur permet d'examiner tout le jeu plusieurs fois par an.

*Soleil du Grand Est.* Important symbole de la tradition shambhalienne, qui représente l'éveil indestructible.

*Sugatas* (sanskrit : « ceux qui s'en sont vraiment allés »).  
Synonyme de bouddhas.

*Tonglen* (tibétain : « donner et recevoir »). Pratique de l'échange de soi contre autrui. Synchronisé avec l'inspiration et l'expiration, le pratiquant pense qu'il prend sur lui la douleur et la souffrance des autres et leur donne le soulagement.

*Trungpa Rinpoché.* Le Vénérable Chögyam Trungpa Rinpoché – maître de méditation, érudit et artiste – a fondé l'Institut Naropa à Boulder (Colorado), l'Apprentissage Shambhala et Shambhala International. Il a publié de nombreux ouvrages dont *Pratique de la voie tibétaine, au-delà du matérialisme spirituel, Shambhala, la voie sacrée du guerrier* et *L'Entraînement de l'esprit, l'Apprentissage de la bienveillance*.

*Vœu du bodhisattva.* Vœu d'atteindre l'éveil total pour arriver à libérer tous les êtres de la souffrance.



## BIBLIOGRAPHIE

CHÖDRÖN, Pema. *Les Bastions de la peur : pratique du courage dans les moments difficiles*, traduit par Claude et Claude Riso-Lévi. La Table Ronde, Paris, 2002.

CHÖDRÖN, Pema. *La Voie commence là où vous êtes : Guide pour pratiquer la compassion au quotidien*, traduit par Claude et Claude Riso-Lévi. La Table Ronde, Paris, 2000. Exposé contemporain sur l'entraînement au lojong. Le chapitre un comprend de brèves instructions sur le shamatha-vipashyana et le chapitre six explique la pratique du tonglen.

CHÖDRÖN, Pema. *Quand tout s'effondre : conseils d'une amie pour des temps difficiles*, traduit par Claude et Claude Riso-Lévi. La Table Ronde, Paris, 1999. Le chapitre quatre renferme des instructions sur le shamatha-vipashyana et le chapitre quinze explique la pratique du tonglen.

CHÖDRÖN, Pema. *Entrer en amitié avec soi-même*, traduit par un collectif du Centre de méditation Shambhala de Paris sous la direction de Stéphane Bédard. La Table Ronde, Paris, 1997. Le chapitre quatre explique le shamatha-vipashyana et le chapitre douze le tonglen.

- DRUPPA, Gyalwa Gendun. *Training the Mind in the Great Way*. Ithaca, New York : Snow Lions Publications, 1987. Exposé traditionnel sur le lojong.
- JONES, Linda B. *The Little Handbook of Trauma Survivorship : Lojong Slogans as a Path of Recovery*. Livre écrit par une étudiante de Pema Chödrön, qui traite de la pratique du lojong chez les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance ou victimes d'abus. On peut se le procurer auprès de l'auteur : 25 Park Vale Avenue, apt. 5, Allston, MA 02134, (617) 233-4135, courriel : ljones@riversidecc.org
- KHYENTSÉ RINPOCHÉ, Dilgo. *Audace et compassion*, Éditions Padmakara, Saint-Léon-sur-Vézère, France, 1993. Exposé traditionnel sur le lojong.
- KONGTRÜL, Jamgön. *The Great Path of Awakening : A Commentary on the Mahayana Teaching of the Seven Points of Mind Training*. Boston et Londres : Shambhala Publications, 1987. Exposé traditionnel sur le lojong.
- LES TRADUCTIONS NALANDA. *Les Septs Points de l'entraînement de l'esprit*, Montréal (Québec) : Les Traductions Nalanda, 1993. Traduction des cinquante-neuf slogans du lojong imprimés sur un jeu de fiches.
- NAMGYAL, Zhechen Gyaltsab Padma Gyurmed. *Path of Heroes : Birth of Enlightenment*. Oakland, CA : Dharma Publishing, 1995. Exposé traditionnel sur le lojong, y compris un commentaire contemporain de Tarthang Tulku.
- RABTEN, Geshe, et DHARGYEY, Geshe. *Advice from a Spiritual Friend*. Londres : Wisdom Publications, 1986. Exposé traditionnel sur le lojong.
- SHANTIDEVA. *Vivre en héros pour l'éveil*, [Bodhicaryavatara]. Le Seuil, Paris, 1993, traduit du tibétain par

Georges Driessens. Texte classique sur la voie de l'éveil du bodhisattva. Le chapitre trois renferme le vœu du bodhisattva et le chapitre huit comprend la pratique contemplative du tonglen.

SOGYAL RINPOCHÉ. *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*. Éditions de la Table Ronde, Paris, 1993, traduit par Gisèle Gaudebert et Marc Morel. Le chapitre douze renferme diverses pratiques de la compassion dont le tonglen.

TRUNGPA, Chögyam. *Glimpses of Mahayana*. Halifax (Nouvelle-Écosse) : Vajradhatu Publications, 2001. Brève et excellente introduction à la voie de l'éveil du bodhisattva.

TRUNGPA, Chögyam. *Pratique de la voie tibétaine*, traduit par Vincent Bardet. Le Seuil, Paris, 1976. Les pages 173 à 191 portent sur la voie du bodhisattva.

TRUNGPA, Chögyam. *Méditation et action*, traduit par Armel Guerne. Le Seuil, Paris, 1979. Les pages 73 à 167 portent sur les six paramitas.

TRUNGPA, Chögyam. *Le Mythe de la liberté*, traduit par Vincent Bardet. Le Seuil, Paris, 1979. Voir le chapitre sur la voie ouverte, pages 113 à 137.

TRUNGPA, Chögyam. *Shambhala, la voie sacrée du guerrier*, traduit par Richard Gravel. Le Seuil, Paris, 1990. Enseignements sur la voie qui permet de cultiver la confiance et l'intrépidité pour être en mesure d'aider autrui.

TRUNGPA, Chögyam. *L'Entraînement de l'esprit, l'Apprentissage de la bienveillance*, traduit par Richard Gravel. Le Seuil, Paris, 1998. Exposé contemporain sur le lojong. Le tonglen y est étudié aux pages 64 à 85.

WALLACE, Alan B. *Passage from Solitude : Training the Mind in a Life Embracing the World*. Ithaca, NY : Snow Lion Publications, 1992. Exposé contemporain sur le lojong.

WILBER, Ken. *Grace and Grit*. Boston et Londres Shambhala Publications, 1993.

## RESSOURCES

Pour obtenir de l'information sur l'instruction en méditation ou demander des renseignements sur un centre de pratique à proximité de votre région, veuillez vous adresser à :

**Centre de méditation Shambhala de Paris**

25, rue Titon, Paris 75011,

France Téléphone : 01 40 21 35 51

Site Web : [www.shambhala.org/centers/paris](http://www.shambhala.org/centers/paris)

**Dechen-Chöling, Centre Shambhala-Europe**

Mas Marvent

87700 Saint Yrieix-sous-Aixe, France

Téléphone : 05 55 03 55 52

Fax : 05 55 03 41 74

Courriel : [dechencholing@wanadoo.fr](mailto:dechencholing@wanadoo.fr)

**Centre de méditation Shambhala de Montréal**

460, rue Sainte-Catherine Ouest, porte 510

Montréal (Québec), Canada H3B 1A7

Téléphone : (514) 397-0115

Fax : (514) 397-9516

Site Web : [www.shambhala.org/centers/montreal](http://www.shambhala.org/centers/montreal)

Courriel : [centre-montreal@shambhala.org](mailto:centre-montreal@shambhala.org)

### **Shambhala Europe**

Annostrasse 27-23, D50678 Köln, Allemagne

Téléphone : 49 221 31024-10

Fax : 49 22131024-50

Courriel : europe@shambhala.org

### **Shambhala International**

1084 Tower Road, Halifax (Nouvelle-Écosse)

Canada B3H 2Y5

Téléphone : (902) 425-4275, poste 26

Courriel : info@shambhala.org

Site Web : www.shambhala.org

Ce site renferme des renseignements sur la centaine de centres affiliés à Shambhala International.

### **Karmê-Chöling**

369 Patenaude Lane,

Barnet (Vermont) 05821, USA

Téléphone : (802) 633-2384

Fax : (802) 633-3012

Courriel : karmecholing@shambhala.org Site Web  
www kcl.shambhala.org

### **Shambhala Mountain Centre**

4921 Country Road 68C

Red Feather Lakes, Colorado 80545, USA

Téléphone : (970) 881-2184

Fax : (970) 881-2909

Courriel : smc@shambhala.org

Site Web : www.smc.shambhala.org

### **Abbaye de Gampo**

Pleasant Bay (Nouvelle-Écosse)

Canada BOE 2PO

Téléphone : (902) 224-2752

Fax : (902) 224-1521

Courriel : [office@gampoabbey.org](mailto:office@gampoabbey.org)

Site Web : [www.gampoabbey.org](http://www.gampoabbey.org)

L'Université Naropa, fondée en 1974, est la seule université d'inspiration bouddhiste reconnue par l'État en Amérique du Nord. Elle offre des programmes de premier et de deuxième cycles dans un grand nombre de disciplines. Pour de plus amples renseignements, veuillez écrire ou téléphoner à :

Naropa University, 2130 Arapahoe Avenue

Boulder, Colorado 80302, USA

Téléphone : (303) 444-0202

Fax : (303) 444-0410

Courriel : [info@naropa.edu](mailto:info@naropa.edu)

Site Web : [www.naropa.edu](http://www.naropa.edu)

Pour vous procurer des cassettes audio et des bandes vidéo des causeries et séminaires de Pema Chödrön, veuillez vous adresser à :

Great Path Tapes and Books, 330 E. Van Hoesen

Blvd, Portage, Michigan 49002, USA

Téléphone : (616) 384-4167

Fax : (425) 940-8456

Courriel : [gptapes@aol.com](mailto:gptapes@aol.com)

Site Web : [www.pemachodrontapes.org](http://www.pemachodrontapes.org)

Kalapa Recordings

1084 Tower Road, Halifax (Nouvelle-Écosse)

Canada B3H 2Y5

Téléphone : (902) 420-1118, poste 19

Fax : (902) 423-2750

Courriel : [recordings@shambhala.org](mailto:recordings@shambhala.org)

Site Web : [www.shambhala.org/recordings](http://www.shambhala.org/recordings)

**Sounds True**

**413 S. Arthur Avenue, Louisville, Colorado 80027  
USA**

**Téléphone : 1-800-333-9185**

**Site Web : [www soundstrue.com](http://www.soundstrue.com)**



## TABLE DES MATIÈRES

<i>Remerciements</i> .....	9
<i>Préface</i> .....	11
1. Le tonglen au quotidien .....	15
2. Le tonglen sur le coussin de méditation .....	28
3. Faire sienne la pratique .....	43
4. Que faire lorsqu'on est coincé .....	50
5. Le tonglen est-il vraiment utile ? .....	64
6. Questions et réponses .....	67
La pratique continue de la bodhichitta .....	95
Les pratiques de la maitri et de la compas- sion .....	98
Les séances de pratique .....	101
Les chants de tous les jours .....	103
Maitri bhavana .....	107
<i>Glossaire</i> .....	111
<i>Bibliographie</i> .....	117
<i>Ressources</i> .....	121

*Achevé d'imprimer sur les presses de*



**BUSSIÈRE**

GROUPE CPI

*à Saint-Amand-Montrond (Cher)  
en mars 2008*

**POCKET - 12, avenue d'Italie - 75627 Paris Cedex 13**

— N° d'imp. : 80324. —

Dépôt légal : septembre 2006.

Suite du premier tirage : avril 2008.

*Imprimé en France*

S'ouvrir aux autres relève souvent des bonnes intentions : nous avons tous des a priori, des réticences qui nous bloquent au dernier moment. Pourtant, si l'on veut véritablement se transformer en profondeur, il faut surmonter ces obstacles.

Le tonglen, pratique de méditation bouddhiste, apprend à absorber ce qui est négatif pour le restituer sous forme positive, permet de dépasser nos peurs et de développer notre capacité d'acceptation des événements extérieurs.

Dans cet ouvrage, Pema Chödrön détaille de façon très concrète et accessible cette discipline. Une méthode qui pourra intéresser non seulement les bouddhistes, mais aussi tous ceux, croyants ou non, qui recherchent une aide dans leur pratique de la méditation.

Également chez Pocket : *Entrer en amitié avec soi-même, Conseils d'une amie pour des temps difficiles, La Voie commence là où vous êtes, Les bastions de la peur et Bien-être et incertitude.*

Texte intégral

ISBN 978-2-266-15710-0

Illustration de Gianpaolo Pagni.



9 782266 157100



[www.pocket.fr](http://www.pocket.fr)