

Tashi Delek !

Aujourd'hui, je souhaite porter à votre attention un enseignement très souvent étudié, mais malheureusement pas toujours pratiqué avec constance et en profondeur. Il s'agit de ce que l'on appelle en tibétain ལོ་རྩོད། (lo-jong), qui signifie littéralement « entraîner l'esprit » ou « affiner l'attitude ».

Pourquoi ce thème est-il essentiel ? Il devient indispensable dès l'instant où l'on prend la décision sincère d'entrer sur la voie de la méditation et de progresser au-delà d'une pratique superficielle. Qu'il s'agisse de Zhiné (Śamatha, calme stabilisé), de Lhaktong (Vipaśyanā, vision pénétrante), de Mahāmudrā (Chagchen) ou de Mahāsandhi (Dzogchen), toutes ces pratiques profondes exigent un fondement.

Ce fondement n'est autre que l'entraînement correct de l'esprit par le Lojong. Pourquoi ? Parce que, sans cet entraînement, notre manière habituelle d'aborder l'esprit est inévitablement faussée. À notre insu, nous mésusons notre propre capacité mentale en nous appuyant sur une perspective étroite et égocentrique. À partir d'une telle base, nous aurons beau méditer ou analyser, notre compréhension de la réalité restera partielle, confuse et peu fiable. Autrement dit, on ne peut attendre des résultats justes et libérateurs si l'instrument lui-même — l'esprit — n'est pas affiné.

Pour clarifier, prenons un parallèle avec l'éducation ordinaire. Dans la petite enfance, nous passons par les formes d'apprentissage les plus basiques : l'hygiène personnelle, la lecture, l'écriture et le calcul élémentaire. Ces compétences simples mais essentielles nous permettent d'être autonomes.

Plus tard, notre éducation s'élargit : géographie, histoire, littérature, philosophie, et même sciences naturelles. Tout cela étend notre compréhension au-delà de nos préoccupations étroites tout en aiguisant notre capacité à traiter, comparer et analyser l'information.

Ce n'est qu'après avoir acquis ce socle solide que nous pouvons aborder des études supérieures, où des domaines complexes et spécialisés exigent une discipline intellectuelle plus avancée. Sans primaire ni secondaire, nul ne saute directement à la maîtrise des mathématiques supérieures, de la physique quantique ou de la médecine.

De la même façon, le Lojong est l'entraînement préparatoire du cœur et de l'esprit, sans lequel les méditations avancées ne portent pas pleinement leurs fruits. Il offre un fondement éthique, émotionnel et cognitif en transformant les habitudes centrées sur soi en une ouverture compatissante. De même que la lecture et le calcul sont des prérequis aux études supérieures, l'entraînement de l'esprit est le prérequis pour réaliser l'état naturel de l'esprit dans la méditation.

Ainsi, avant de parler de méditations profondes, il faut d'abord s'engager à entraîner l'esprit dans la sagesse et la compassion. Sans Lojong, les pratiques avancées ressemblent à des graines jetées sur un sol dur et inculte : si fertile que soit la graine, rien ne poussera.