

Tashi Delek !

Aujourd'hui, je souhaite attirer votre attention sur un enseignement très souvent étudié, mais hélas pas toujours pratiqué avec constance et profondeur. Il s'agit de ce que l'on appelle en tibétain **Lojong** (*blo sbyong* ལྷོ་སྦྱོང་), 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 le chemin de la méditation et de progresser au-delà d'une pratique superficielle. Qu'il s'agisse de **Zhiné** (*zhi gnas* རི་གནས་, calme mental / *śamatha*), de **Lhaktong** (*lhag mthong* ལྷག་མཐོང་, vision pénétrante / *vipāśyanā*), de **Mahāmudrā** (*phyag chen* ཕྱག་ཚེན་) ou de **Mahāsandhi** / **Dzogchen** (*rdzogs chen* རྫོགས་ཚེན་), toutes ces pratiques profondes requièrent une base.

Cette base 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 déformée. À notre insu, nous mésusons notre propre capacité mentale en nous fiant à une perspective étroite et égocentrique.

À partir d'un tel fondement, peu importe l'intensité de notre méditation ou de nos analyses, notre compréhension de la réalité demeure partielle, confuse et peu fiable. Autrement dit, nous ne pouvons pas attendre des résultats justes ou libérateurs si l'instrument lui-même—l'esprit—reste non affiné.

Pour clarifier cela, prenons un parallèle avec l'éducation ordinaire. Dans la petite enfance, nous passons par les apprentissages de base : l'hygiène personnelle, lire et écrire, effectuer des calculs élémentaires. Ce sont des compétences simples mais essentielles qui nous permettent de fonctionner de manière autonome.

Plus tard, au fil des études, notre horizon s'élargit. Nous abordons la géographie, l'histoire, la littérature, la philosophie et même les sciences naturelles. Tout cela aide à étendre 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 cette base solide que l'on peut accéder à l'enseignement supérieur, où des domaines complexes et spécialisés exigent une discipline intellectuelle plus avancée. Une préparation pas à pas est indispensable : sans primaire ni secondaire, personne ne peut bondir directement vers la maîtrise des mathématiques supérieures, de la physique quantique ou de la médecine.

De la même manière, le Lojong est l'entraînement préparatoire du cœur et de l'esprit, sans lequel la méditation avancée ne portera pas pleinement ses fruits. Il fournit le 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 reconnaître 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 restent comme des graines semées sur un sol dur et non cultivé : quelle que soit la qualité de la graine, rien ne poussera.

Nous nous concentrerons sur la célèbre version du Lojong composée par **Guéshé Langri Thangpa** : *Les Huit Versets de l'entraînement de l'esprit*.

1. **Considérant tous les êtres** plus précieux qu'un joyau exauçant les souhaits (*vid bzhin nor bu* ཡིད་བཞིན་རྗོན་བྱུ་), afin d'accomplir le but le plus élevé, je les chérirai toujours du fond du cœur.
2. **En compagnie d'autrui**, je me verrai comme le plus humble de tous, et, du plus profond de mon cœur, je chérirai les autres comme suprêmes.
3. **En tout ce que je fais**, je garderai l'œil sur mon esprit ; dès que les afflictions surgiront, je les regarderai en face et les transformerai, car elles mettent en danger les autres comme moi-même.
4. **Chaque fois que je verrai des personnes difficiles**, ou accablées par de lourdes fautes et la souffrance, je les chérirai comme un trésor rare, découvert par bonne fortune.
5. **Lorsque quelqu'un, mû par la jalousie**, me lèse en me blâmant ou en me rabaissant, je prendrai sur moi la défaite et offrirai la victoire aux autres.
6. **Même si quelqu'un que j'ai aidé**, en qui j'avais placé un grand espoir, me nuit de façon injuste, je le verrai comme un ami spirituel authentique.
7. **En bref, par tous les moyens directs ou indirects**, j'apporterai aide et bonheur à toutes mes mères, tout en prenant secrètement sur moi leur peine et leur souffrance.
8. **Je garderai toutes ces pratiques** pures de toute pensée liée aux huit préoccupations mondaines ; reconnaissant que tous les phénomènes sont semblables à des illusions, puissé-je être libre d'attachement et délié de tout esclavage.

Remarques terminologiques :

- **Lojong** (*blo sbyong*): « entraînement de l'esprit ».
- **Zhiné / Samatha** (*zhi gnas*): calme mental.
- **Lhaktong / Vipāśyanā** (*lhag mthong*): vision pénétrante.
- **Mahāmudrā** (*phyag chen*), **Dzogchen** (*rdzogs chen*): voies de réalisation directe de la nature de l'esprit.
- **Huit préoccupations mondaines** : gain/perte, plaisir/douleur, louange/blâme, renommée/décrié.