

Lojong - Entraînement de l'Esprit

8 Quatrains par Geshe Langri Thangpa

Commentés by S. S. Le 17^{ème} Karmapa, Orgyen Trinley Dorjé

L'auteur, le Guéshé Langri Tangpa, fut un célèbre maître kadampa, surnommé « le Sérieux » ou « Visage sombre ». En raison de sa compassion centrée sur la souffrance des êtres du samsara, il souriait rarement.

Qu'est-ce que le Lojong ?

Le cœur de l'entraînement de l'esprit consiste d'abord à considérer soi-même et autrui comme égaux, puis à échanger sa propre personne avec les autres. Après avoir étudié les instructions dans les textes principaux et pratiqué leurs enseignements, Langri Tangpa en a condensé l'essentiel en ces huit vers.

En général, l'efficacité du Lojong ne dépend pas de la longueur d'un texte, mais de la concision des points clés. Nous pouvons lire de nombreux textes et commentaires ; mais si nous n'allons pas jusqu'à mêler ces enseignements à notre esprit, si nous ne les intégrons pas, ils ne nous seront d'aucun bénéfice.

La lignée kadampa, dans son ensemble, met l'accent sur la pratique plus que sur l'étude : ses maîtres privilégiaient l'expérience directe plutôt que l'intellect. Ils ont extrait le sens essentiel de tous les enseignements du Bouddha et les ont mis en pratique sans erreur et sans omission.

Chacun des vers de Langri Tangpa livre l'une de ces instructions clés, comme nous allons le voir.

Śloka 1

**« Considérant tous les êtres vivants
Plus précieux qu'un joyau exauçant les souhaits,
Afin d'accomplir le but suprême,
Je les chérirai toujours. »**

Ce premier vers enseigne que tous les êtres vivants sont plus importants qu'un précieux joyau exauçant les souhaits. Pourquoi ? Parce qu'ils sont indispensables pour atteindre le but suprême, l'état de bouddha. Nous prenons refuge, nous générons la bodhicitta, et c'est en méditant sur le bien d'autrui et en développant cette bodhicitta que nous nous éveillons pleinement. Puisque les êtres nous aident dans ce processus, ils sont semblables à un joyau précieux.

Il ne suffit pas de savoir que des êtres existent autour de nous ; nous devons nous entraîner à les tenir pour plus précieux que nous-mêmes. Depuis des temps sans commencement, autrui et nous-

mêmes existons et avançons ensemble dans le temps. Comme l'entraînement à la bodhicitta se fait en relation avec les autres, nous devrions les considérer comme plus chers que nous-mêmes.

Ces innombrables relations peuvent être négatives ou positives, selon la manière dont nous nous y relions. Nous pouvons créer des liens positifs non seulement pour des bénéfiques temporaires (nourriture, vêtements, etc.), mais pour exprimer un véritable amour et une véritable compassion. Si nous y parvenons, une excellente connexion se crée et notre bodhicitta grandit.

Créer les bonnes conditions nous permet d'atteindre nos objectifs dans cette vie. Sous un angle mondain, cela signifie une bonne situation — éducation, capacité d'aboutir, un peu de chance, etc. Mais plus important encore sont nos relations : elles comptent pour 60 à 70 % de notre réussite. La libération ou l'omniscience dépendent de la qualité de nos liens avec autrui. Les pensées d'amour et de compassion ainsi que la méditation sur la bodhicitta causent l'éveil. À l'inverse, si les poisons mentaux sont présents, la libération — un bonheur inaltérable — demeure introuvable.

Śloka 2

**« Quand je me trouve en compagnie d'autrui,
Je me verrai comme le plus humble de tous,
Et du fond du cœur
Je chérirai les autres comme suprêmes. »**

L'idée essentielle est que, partout et avec quiconque, nous devrions nous considérer comme inférieurs et respecter autrui du fond du cœur. Pourquoi nous tenir plus bas et les autres plus haut ? Considérons un exemple : l'océan est au point le plus bas de la planète ; ainsi, l'eau des rivières et des nuages y afflue. De même, si nous plaçons autrui au-dessus et nous-mêmes au-dessous, nous pouvons recevoir toutes leurs qualités. Si, au contraire, nous sommes fiers et nous croyons supérieurs, nous fermons la porte à l'apprentissage. Chaque rencontre est une occasion d'apprendre : les personnes pensent et agissent différemment, nous pouvons toujours recevoir d'elles.

Les instructions du Lojong ne sont pas là pour nous accabler, mais pour nous offrir une base d'apprentissage. « Me voir comme le plus humble » ne signifie pas se déprécier — « je suis nul, je n'y arriverai pas ». Se tenir plus bas permet d'apprendre. Se considérer débutant ouvre la porte à de nouveaux savoirs. En vieillissant, nous pouvons continuer à apprendre, à condition de garder courage et de voir chaque situation comme une opportunité de grandir. Ne prenons donc pas la formule « me voir comme le plus humble » au pied de la lettre : cherchons son sens profond.

Dans l'esprit du Lojong, rencontrer les autres offre une chance de développer la bodhicitta. Sans cette ouverture, l'entraînement reste inefficace. Il nous faut aussi une intention claire et énergique : si nos pensées sont tièdes, la formation ne prend pas. Tout dépend de notre manière de penser et de notre capacité à tout ramener sur le chemin.

Śloka 3

**« En tout ce que je fais, je surveillerai mon esprit.
Dès que surgissent les émotions perturbatrices,
Je les regarderai en face et les inverserai,
Car elles menacent les autres comme moi-même. »**

Dans toutes nos activités — marcher, se tenir, s’asseoir, etc. — observons ce qui se passe dans notre esprit : les afflictions surgissent-elles ? Si nous détectons leur apparition, reconnaissons-les aussitôt comme des fautes et renversons-les.

C’est crucial pour un pratiquant du Dharma. Certains, ayant « entré dans le Dharma », semblent, vus de l’extérieur, devenir plus jaloux, plus avides, plus fiers. Nous devons examiner notre esprit encore et encore ; il ne suffit pas d’admettre vaguement. Analysons clairement et à répétition notre courant mental, puis corrigeons-le. Pratiquer le Lojong implique d’assumer la vigilance continue dans tout ce que nous faisons.

Dès qu’une affliction pointe, rencontrons-la directement et fermement, en la stoppant net. Ce n’est pas facile. Si nous sommes d’ordinaire vigilants, nous sentons venir l’affliction ; sinon, elle aura déjà pris forme avant que nous puissions la bloquer. La clé est l’alerte à la dynamique de l’esprit ; elle seule nous laisse le temps de la retourner.

Śloka 4

**« Chaque fois que je vois des personnes au caractère difficile
Ou accablées par de lourdes fautes et la misère,
Comme si je découvrais un trésor précieux,
Je les chérirai comme rares et inestimables. »**

« Au caractère difficile » désigne ceux dont le tempérament est dur. « Lourdes fautes » renvoie à des actes très négatifs ou à une intention malveillante ; « misère » à une souffrance intense. Face à de telles personnes, adoptons l’attitude suivante : « Voici une occasion unique, peut-être en des vies sans nombre, d’amener cette situation sur le chemin. Puissé-je les sortir de leur état terrible et les conduire à l’éveil. »

Dans l’optique du Lojong, il est important d’accueillir avec joie tout type de personne ou de situation. Être avec ceux qui nous ressemblent est facile ; rencontrer des tempéraments opposés nous met au défi. C’est là qu’il faut manifester le courage et l’ampleur de l’esprit. Inutile de « chercher » des personnes difficiles : nos proches, famille et amis, offrent déjà assez d’occasions. Mais, bien souvent, avec les nôtres, nous laissons les afflictions (colère, etc.) prendre le dessus, et manquons l’opportunité. Le temps de pratiquer est maintenant, dans la vie quotidienne ; remettre à plus tard n’est pas un véritable entraînement.

Śloka 5

**« Chaque fois que, poussé par la jalousie,
Quelqu'un me fait du tort par des propos durs ou méprisants,
Je prendrai la défaite sur moi
Et offrirai la victoire aux autres. »**

Par jalousie, quelqu'un peut nous rabaisser ou nous critiquer sans raison. Alors, « prendre la défaite » et « donner la victoire ». En général, le mauvais caractère d'autrui n'est pas le nôtre ; il ne nous abîme pas en soi, pas plus qu'une maladie qui ne serait pas la nôtre. Mais lorsqu'on nous vise directement, nos afflictions se déclenchent. Comment répondre ?

« Prendre la défaite sur soi et donner la victoire aux autres » est un enseignement-clé. Ne nous arrêtons pas aux mots : qui « prend » la défaite, qui « reçoit » la victoire ? Le point n'est pas la personne, mais l'esprit. Plaçons la défaite sur l'esprit qui réifie et s'agrippe au moi ; offrons la victoire à l'esprit qui prend soin d'autrui. En bref, diminuons sans cesse l'esprit qui se chérit soi-même et développons l'esprit qui chérit les autres. Sinon, nous risquons une pseudo-pratique qui renforce l'orgueil : « J'ai été si magnanime ! » Ce semblant n'aide pas, car c'est notre courant mental qui doit changer, jusqu'à pouvoir véritablement échanger soi et autrui.

Śloka 6

**« Même si quelqu'un que j'ai aidé
Et en qui j'avais placé de grands espoirs
Me nuit de la façon la plus injuste,
Je le verrai comme un authentique ami spirituel. »**

Ce vers parle de celui qu'on a aidé, en qui l'on espérait beaucoup, et qui nous blesse. Justement parce qu'un lien affectif existe, la douleur est grande — et c'est pourtant cette personne qu'il faut voir comme un maître spirituel.

Qu'est-ce qu'un maître spirituel ? Pas forcément une figure célèbre portant cloche et vajra, mais celui qui crée les conditions pour que nos défauts cachés deviennent visibles. Avons-nous réellement vu nos angles morts ? Se développer exige de reconnaître nos manques — chose difficile, car ils sont nombreux. Un bon maître ne morigène pas ; il pointe si clairement que nous voyons par nous-mêmes : « Ah, je suis comme cela. » Ne pas travailler ses défauts est risqué : si l'on rumine le tort subi, tout finira par éclater. Le maître indique donc, clairement, ce qu'il faut changer — et comment cultiver des qualités nouvelles.

Śloka 7

**« En bref, directement ou indirectement,
J'aiderai et comblerai de bonheur toutes mes mères,
Prenant en secret sur moi toutes leurs peines et souffrances. »**

Ce vers enseigne l'échange de soi et d'autrui : reconnaître d'abord l'égalité, puis échanger. Le mieux est de le faire directement, sinon indirectement. En secret, offrons tout notre bien-être aux êtres et prenons sur nous leurs blessures et souffrances.

Pourquoi « en secret » ? Les premiers kadampas gardaient ces instructions à l'abri, car elles ne conviennent pas à tous. Plus tard, on les a enseignées largement, en insistant sur la motivation : « Puisse-je vraiment donner mon bonheur et prendre la souffrance d'autrui. » Le secret évite aussi de chercher la gloire : « Je pratique l'échange ! » — ce qui deviendrait capital de prestige. Ce n'est pas l'esprit de cette pratique.

Comment penser l'échange ? Évitions l'esprit matérialiste qui réifie les choses. Donner « tout ce qu'on possède » ne marche pas : les biens sont limités (un seul fruit ne peut aller à tous). Il faut penser en termes de corps, parole et esprit : voilà ce qui peut réellement bénéficier. L'offrande principale ici est de nous employer, de toutes nos forces, à développer des qualités, afin d'avoir de vastes « offrandes » à partager avec tous. C'est bien plus profitable que de distribuer des objets ; et il serait erroné, dans ce contexte, de tout donner au point de rester démuné en croyant agir en bodhisattva.

Śloka 8

**« Je garderai toutes ces pratiques intactes,
Sans les souiller par les huit préoccupations mondaines.
Reconnaissant que toutes choses ressemblent à des illusions,
Puisse-je être libre d'attachement et délié de tout lien. »**

Lorsque nous pratiquons ces méditations, veillons à ne pas les contaminer par les huit préoccupations mondaines (désirer bonheur, renommée, louange et gain, et craindre leur contraire : souffrance, insignifiance, blâme et perte).

Par la pratique, nous en venons à voir tous les phénomènes comme semblables à des illusions, et évitons ainsi les erreurs de perception. Finalement, nous nous libérons de l'attachement et de ce qui nous asservit.

La racine de nos problèmes est l'attachement, sous de nombreuses formes. Le plus puissant est l'agrippement aux phénomènes comme réels : nous prenons les choses pour existant telles qu'elles apparaissent, et cette méprise engendre bien des difficultés. La vision qui voit tous les phénomènes comme non véritablement existants, semblables à des illusions, dissipe cet agrippement et révèle la vacuité comme leur nature.

D'un côté, les énoncés sur la nature des choses (existence véritable ou non) sont importants ; de l'autre, ils nous profitent peu si nous ne regardons pas comment fonctionne notre esprit présent et s'il se transforme. Persistons-nous à réifier ? Se dire « ceci n'existe pas vraiment » ne suffit pas. Il faut examiner comment les choses existent en observant notre esprit. Ce qui aide à coup sûr, c'est de transformer, ici et maintenant, le mode de fonctionnement de l'esprit.

L'ignorance ne se trouve que dans notre esprit présent, nulle part ailleurs : réfléchissons-y. Inutile d'étudier indéfiniment l'« existence véritable » ou non ; en investiguant la conscience présente, nous découvrirons que les phénomènes ne possèdent pas d'existence intrinsèque.

Il est très difficile d'affaiblir la saisie qui tient les choses pour réelles — mais c'est bien cela le travail du Lojong.

