

15 ET 16-02-2025_ZOOM_
SOURIRE AU-DELÀ DU SOUFFRIR
PAR LE DR JACQUES VIGNE

Thich Nath Hanh : demi sourire du Bouddha

Titre discuté avec un beau-frère qui a été directeur administratif du Cerf pendant quelques années, et avait donc une certaine habitude des titres de livres.

Métacognition, capacité à s'observer de l'extérieur. Cela correspond souvent à une amélioration de la posture, c'est quand on est bien dans son axe central qu'on réussit à bien s'observer

Cheminée

Balayage du corps

Lien entre les tendons d'Achille détendus et l'ouverture de l'axe central, comme si le tendon était une grande colonne.

Thérèse de Lisieux :

Thérèse souhaite se transformer en petites fleurs *parfaites*. Cette transformation de la faiblesse en force est devenue claire dans l'épisode suivant, où Thérèse était encore toute jeune :

Il fallut que le Bon Dieu fasse un petit miracle pour me faire grandir en un moment, et ce miracle, il le fit au jour inoubliable de Noël, en cette nuit lumineuse qui éclaire les délices de la Trinité Sainte, Jésus, le doux petit Enfant d'une heure, changea la nuit de mon âme en torrents de lumière... en cette nuit où Il se fit faible et souffrant pour mon amour, Il me rendit forte et courageuse, Il me revêtit de ses armes et, depuis cette nuit bénie, je ne fus vaincue en aucun combat, mais au contraire je marchai de victoires en victoires et commençai, pour ainsi dire, « une course de géant » !... La source de mes larmes fut tarie.ⁱ

On a le droit d'avoir une réflexion critique sur la décision de l'Eglise de nommer Thérèse patronne des missions : cela s'est passé durant la période de la décolonisation, dans un contexte de déclin du pouvoir occidental dans le Tiers-monde. Par une sorte de réaction de compensation, l'Eglise a augmenté d'autant la toute-puissance de Thérèse... au ciel ! S'agirait-il d'une publicité non vérifiée ?

Un certain équilibre enfin trouvé

Les biographes de Thérèse montrent bien que l'épreuve du manque de foi et d'espérance l'a accompagnée jusqu'à ses derniers jours, mais elle était, quand même, compensée par d'autres phénomènes plus positifs. Il est, de toute façon, étonnant qu'on ait reconnu, non seulement comme sainte, mais comme Docteur de l'Église, une personne qui disait, à peu près ouvertement, qu'elle avait perdu la foi et l'espérance durant sa maladie. Pour revenir aux éléments positifs, nous pouvons citer, par exemple, le préfacier des manuscrits autobiographiques qui lui a appliqué cette phrase de Jean de la Croix : « Celui qui aime ne se fatigue pas et ne fatigue pas les autres ».ⁱⁱ

Elle a pu rééquilibrer ses doutes et, parfois, son manque d'espoir, par un retour à l'altruisme, à la vacuité et au présent. Nous allons voir l'illustration de ces trois points clés par quelques citations : « En se donnant à Dieu, le cœur ne perd pas sa tendresse naturelle, cette tendresse au contraire grandit en devenant plus pure et plus divine ».ⁱⁱⁱ La tendresse infinie est visiblement pour Thérèse une vraie valeur : « Laisser déborder en notre âme les flots de tendresses infinies qui sont renfermées en Dieu ». C'est très certainement à cause de cette insistance sur la tendresse qu'elle a inspiré la dévotion de tant de fidèles. Elle avait dit que, du paradis, elle enverrait des pluies du rose sur l'humanité, beaucoup de gens l'ont cru et en ont eu des bénéfiques. Cela est même devenu son image archétypale et on voit dans de nombreuses églises, depuis lors, jusqu'en Amérique du Sud, les statues de Sainte-Thérèse avec ces roses qu'elle s'apprête à jeter du ciel, sur la terre.

Un bon signe d'équilibre retrouvé est la stabilisation d'un sentiment de gratitude : « Le bon Dieu me fait la grâce de n'être abattue par aucune chose passagère. Quand je me souviens du temps passé, mon âme déborde de reconnaissance en voyant les faveurs que j'ai reçues du Ciel, il s'est fait un tel changement en moi ! » Cela s'accompagne d'un sentiment de paix profonde : « Qu'elle est douce la voie de l'amour. Sans doute, on peut bien tomber, on peut commettre des infidélités, mais, l'amour, sachant tirer profit de tout, a bien vite consumé tout ce qui peut déplaire à Jésus, ne laissant qu'une humble et profonde paix au fond du cœur...^{iv}

Lien entre amour et non dualité : faire tomber les barrières de notre psychisme, qui sont principalement liée aux « palissades de l'ego »

Pratique : fusion des pouces tournés vers le haut : feu de l'amour/conscience qui se répond et détruit ce qui est impermanent

La paix est analogue à un certain sommeil : « Il n'y a pas que moi qui dors...] Jésus dort comme toujours dans ma petite nacelle [...] Il s'empresse de profiter du repos que je Lui offre ! »^v Du point de vue de la mystique comparée, on peut citer une méditation hindoue classique dans laquelle, le soir, on fait descendre par la visualisation l'image de la divinité d'élection ou du maître spirituel du sommet de la tête au centre du cœur, et on aménage cette

zone comme sa chambre à coucher. Il s'endort avec nous et se réveille avec nous. Thérèse retrouve spontanément cette représentation simple, mais efficace.

Pratique : le berceau dans le cœur donne la paix, et comme le dit le Bouddha, la paix est le plus grand des bonheurs. Au-delà du berceau, qui donne une relaxation relative, aller vers la bulle de vide, qui donne une relaxation absolue.

Les stoïques et ceux qui insistent sur l'équanimité considèrent que, comme le disait le Bouddha, la paix est la plus haute des félicités. Dans ce sens, Thérèse se disait heureuse : « Enfin mes désirs [sont] accomplis, mon âme ressent une PAIX si douce et si profonde qu'il me serait impossible de l'exprimer et depuis [...] cette paix intime est restée mon partage, elle ne m'a pas abandonnée au milieu des plus grandes épreuves. »^{vi} Elle explique également : « Ah ! Quelle paix inonde mon âme lorsqu'elle s'élève au-dessus des sentiments de la nature... Non il n'est pas de joie comparable à celle que je goûte [...] Si je demande avec détachement une chose nécessaire, et que non seulement cette chose m'est refusée, mais encore qu'on essaye de prendre ce que j'ai, je ne m'afflige pas. »^{vii}

C'est ok de ne/om/pas être o – k.

Chez les catholiques, il y a un titre qui est encore plus grand que celui de saint, c'est celui de « Docteur de l'Église ». On peut entendre ce terme, au sens presque médical, celui qui a les remèdes pour les maux de l'âme. Dans ce sens, aussi, on appelle Jésus le « docteur des docteurs... » Si on a fait Thérèse Docteur de l'Église, c'est qu'on a estimé qu'elle avait trouvé des traitements justes pour les maladies spirituelles.

Expérience non-duelle et développement de l'objectivité intérieure

L'expérience non-duelle et le dépassement de l'ego qu'elle entraîne amène à l'objectivité intérieure : « Concernant la vérité, je n'ai jamais fait comme Pilate qui refusa d[e l']entendre [...] J'ai toujours dit au bon Dieu : « Ô mon Dieu, je veux bien vous entendre, je vous en supplie, répondez-moi quand je vous dis humblement : “Qu'est-ce que la vérité ?” Faites que je voie les choses telles qu'elles sont, que rien ne me jette de poudre aux yeux ». ^{viii} Cette pensée de Thérèse nous rappelle une célèbre définition de la méditation dans la tradition zen, celle de Maître Wangchi : « Méditer, c'est faire face, se détendre, trouver son équilibre » Dans ce sens aussi, le conseil de base de l'enseignement du Bouddha est de voir son mental tel quel, à commencer par les sensations, le considérer comme il est, ni plus ni moins.

Tel quel/juste ça en 2x2 en inspirant et expirant par chaque partie du corps.

Cette autre réflexion d'une Carmélite va dans le même sens : « Plus on avance dans ce chemin, plus on se croit éloignée du terme, aussi maintenant je me résigne à me voir toujours imparfaite et j'y trouve ma joie... » ^{ix}

Image d'Einstein de la connaissance comme une sphère en dilatation : la surface avec l'inconnu augmente au fur et à mesure que le diamètre de la sphère, nos connaissances, augmente.

Parole zen à ce propos : « Quand on accepte ses limites, on devient sans limites »

La non-dualité unit la triade de celui qui désire, du désir et de celui qui est désiré. Thérèse déclare dans ce sens : « Le Seigneur est si bon pour moi qu'il m'est impossible de le craindre. Toujours Il m'a donné ce que j'ai désiré ou plutôt Il m'a fait désirer ce qu'Il voulait me donner ». Où est Dieu, où est l'âme dans tout cela ? On ne sait plus très bien, et c'est justement à cela que tend la mystique non-duelle.

Pouces qui se rejoignent au centre du cœur. En faisant monter le souffle par le pouce gauche, dire *Il-me fait dé-sirer/Om/ce- qu'il veut me-donner/om* en 4+1, puis en 2x2

Celle-ci, quand les ombres de l'individualité se sont évanouies, devient une expérience aussi naturelle que les battements de cœur : « [Nous voulons], ô [notre] Bien-Aimé, [...] à chaque battement de [notre] cœur [...] vous renouveler cette offrande un nombre infini de fois, jusqu'à ce que les ombres s'étant évanouies [nous] puiss[ions] vous redire [notre] Amour dans un Face à Face Éternel ! »...^x Synchroniser les fonctions physiologiques en général, et en particulier la respiration, la récitation et les battements de cœur est une manière sûre d'aller vers une pacification profonde.

Face-à face é-ternel/om/Un, un/un,un en 2x2

Voici une autre citation qui va directement dans le sens de la non-dualité sous forme de fusion amoureuse : « Je me sentais aimée » et je disais aussi : « Je vous aime, je me donne à vous pour toujours. » Il n'y eut pas de demandes, pas de luttes, de sacrifices, depuis longtemps, Jésus et la pauvre petite Thérèse s'étaient regardés et s'étaient compris... Ce jour-là, ce n'était plus un regard, mais une fusion, ils n'étaient plus deux, Thérèse avait disparu, comme la goutte d'eau qui se perd au sein de l'océan. Jésus restait seul, Il était le maître, le Roi. Thérèse ne lui avait-elle pas demandé de lui ôter sa liberté, car sa liberté lui faisait peur, elle se sentait si faible, si fragile que pour toujours elle voulait s'unir à la Force Divine !... »

L'avidité de l'enfant est transmutée en union complète avec la volonté divine, c'est-à-dire un fond d'expérience non duelle : « Comme aux jours de ma petite enfance, je me suis écriée : ' Mon Dieu, je choisis tout. Je ne veux pas être une sainte à moitié, cela ne me fait pas peur de souffrir pour vous, je ne crains qu'une chose c'est de garder ma volonté, prenez-la, car "Je choisis tout" ce que vous voulez !... ' »^{xi} Cette tendance non-duelle est aussi, comme le fait Jean de la Croix, comparée au feu qui transforme tout en lui-même : « En vue de t'aimer, Il purifie ton âme en consumant toutes ses imperfections, comme le feu qui transforme toute chose en lui-même »...^{xii} Cet état dépasse même l'opposition entre la vie et la mort : « [Il faut] ne s'inquiéter de rien, [...] ne vouloir ni vivre ni mourir... »^{xiii} Dans ce sens, la gratitude est une bonne préparation à ce qu'on pourrait appeler la non-dualité de l'équanimité. Thérèse conseille « Prends la bonne habitude de ne te plaindre jamais ».^{xiv}

La dévotion avancée débouche sur la non-dualité, qui représente le traitement fondamental de la souffrance, Thérèse le dit clairement : « Chaque instant c'est une éternité, une éternité de joie pour le ciel, une éternité de voir Dieu face à face, de n'être qu'un avec Lui !... Il n'y a que Jésus qui est ; tout le reste n'est pas...^{xv} En résumé, nous devons comprendre que pour Thérèse, la recherche de l'amour divin parfait et de la vacuité se confondait. Je sais que cette association pourra gêner certains théologiens, mais elle n'a pas eu l'air de gêner Thérèse elle-même.

L'appel de la vacuité

« Le grain de sable ne désire pas d'être humilié, c'est encore trop glorieux puisqu'on serait obligé de s'occuper de lui, il ne désire qu'une chose, être oublié, compté pour rien !... »^{xvi} Si cela n'est pas de la vacuité, je me demande ce qui en est. Considérons aussi cette autre parole : « [Vois] là-bas le trou noir [...] où l'on ne distingue plus rien ; c'est dans un trou comme cela que je suis pour l'âme et pour le corps. Ah ! Oui, quelles ténèbres ! Mais j'y suis dans la paix. »^{xvii}

Les bouddhistes soulignent que la vacuité n'est pas un néant, mais une énergie, la matrice de tous les possibles. Thérèse paraît bien aller dans ce sens : « Oui, pour que l'Amour soit pleinement satisfait, il faut qu'Il s'abaisse, qu'il s'abaisse jusqu'au néant et qu'il transforme en feu ce néant...^{xviii} Cette image peut évoquer très directement l'expérience de l'arrêt poumons vides : on a une sorte de néant respiratoire, dans lequel une énergie de lumière, de feu s'éveille rapidement. Même si la voie de Thérèse n'est pas que la vacuité, elle y tend visiblement : « Oui, ma voie est déroutante comme celle de [Marie-]Madeleine qui se baissant toujours auprès du tombeau vide finit par trouver ce qu'elle cherchait, ainsi, m'abaissant jusque dans les profondeurs de mon néant je me suis élevée si haut que je pus atteindre mon but... »^{xix} Le désir de vacuité se confond avec l'aspiration au non-ego : « Je désire être oubliée, et non seulement des créatures mais aussi de moi-même, je voudrais être tellement réduite au néant que je n'ai aucun désir... La gloire de mon Jésus, voilà tout ; pour la mienne, je la lui abandonne, et s'il semble m'oublier, eh bien... il est libre, puisque je ne suis plus à moi, mais à lui... Il se lassera plus vite de me faire attendre, que moi de l'attendre !... »^{xx} Les différentes sagesse convergent pour faire comprendre que l'absence d'avidité est le plus grand des bonheurs.

Il y a deux types de son du silence : d'abord le petit grésillement dans l'oreille qui est assez facile à percevoir, et qui a l'intérêt de commencer à ralentir notre mental. Cependant, d'après la tradition de la mystique indienne, il y a également un second type de son du silence, plus profond, total et absolu, qui paralyse complètement notre activité psychique. On l'appelle le *pranava*, et c'est à lui que Thérèse fait probablement allusion dans cette exclamation : « Ah ! Si nous entendions cette ineffable harmonie, si *une seule* vibration parvenait à nos oreilles !... »^{xxi} La perception de ce son fondamental est directement reliée à l'expérience de foi sans support et à celle de vacuité.

Thérèse et l'esprit de bodhisattva

Thérèse offre au Père les mérites du Fils, des saints et de la Vierge. Cela fait fortement penser aux pratiquants bouddhistes qui offrent au quotidien les mérites des bouddhas et bodhisattvas. Certes, la première réaction, devant cette pratique, est de la trouver bizarre. En effet, en quoi les mérites du Fils, de la Vierge, des saints, ou des bouddhas et bodhisattvas appartiennent-ils aux pratiquants ? Donc, comment peuvent-ils les offrir, et à qui ? C'est une objection qui peut être dépassée, quand on comprend l'intention de cette méditation : établir dans le monde subtil une circulation des énergies positives, qui peut mettre en branle, si ce n'est un cercle vertueux, au moins une circulation de vertus. C'est le moment de se souvenir que la circulation, c'est la vie.

L'esprit qu'on pourrait appeler de bodhisattva de Thérèse apparaît très tôt, déjà dans son « billet de profession » du 8 septembre 1890, alors qu'elle n'avait que 15 ans :

« Jésus, fais que je sauve beaucoup d'âmes, qu'aujourd'hui il n'y en ait pas une seule de damnée et que toutes les âmes du purgatoire soient sauvées... Jésus, pardonne-moi si je dis des choses qu'il ne faut pas dire, je ne veux que te réjouir et te consoler. »^{xxii}

Avec sa simplicité encore enfantine, elle met le doigt directement sur une grande faiblesse des théories théistes : comment un Dieu bon peut-il envoyer des êtres humains dans l'enfer éternel, avec des souffrances infinies, alors que leurs péchés sont limités ? Cela défie les principes mêmes de la justice élémentaire où la peine se doit d'être proportionnelle à la faute. Leibnitz donnait, déjà, cet argument contre l'existence de l'enfer. Cependant, les logiques émotionnelles de la religion défient la logique raisonnable. L'argument théologique courant soutient que la souffrance en général, et celle de l'enfer en particulier, sont possibles, car Dieu laisse à l'être humain sa liberté. Cependant, cette raison ne tient pas debout, devant par exemple les souffrances bien réelles d'un handicapé psychomoteur profond, qui visiblement n'a pas de liberté ni psychique ni physique.

Ce côté de charité céleste avec les pluies de roses qui tombent du ciel est souvent mis en avant dans le culte de Sainte Thérèse : il pourra sembler trop sentimental à certains. Cependant, il est équilibré par la sagesse d'un lien direct avec l'espace infini du divin qui s'apparente étrangement à la vacuité. Cela évoque Jean de la Croix qui affirmait : « Rien ne contente l'âme qui soit moindre que Dieu »^{xxiii} Thérèse aspire dans ce sens à devenir elle-même comme une tente vide. Dans son langage, elle redécouvre l'importante centrale de l'expérience du Vide non-néant : « Notre Dieu, lorsqu'il rentre dans notre cœur sait bien que nous ne pouvons rien par nous-mêmes. Aussi vient-il en nous dans l'intention d'y trouver une demeure, une tente vide au milieu du champ de bataille de la terre. Il ne demande que cela et se charge de tout le reste. »^{xxiv} En d'autres termes, cessons d'être avides, sachons « tourner à vide », et la spontanéité se manifestera. Quand le noyau de vacuité au centre du cœur se dilate, tous les obstacles sont comme évidés, et l'évidence du vide surgit spontanément.

Cette expérience de vacuité est à distinguer de la peur du néant que Thérèse a bien ressentie dans son épreuve de la nuit de la foi, au début de sa tuberculose. Cette épreuve a même

commencé, quelques jours après qu'elle se soit mise à vomir le sang ; nous avons déjà fait remarquer qu'il s'agissait encore d'un indice du lien étroit entre le corps et l'esprit, même chez une sainte en formation. Une partie donc de son mental était ébranlée et allait dans le sens de la dépression en lui ordonnant : « Avance, avance, réjouis-toi de la mort qui te donnera, non ce que tu espères, mais une nuit plus profonde encore, la nuit du néant. »^{xxv}

Thérèse a dépassé ces souffrances psychiques et a atteint la stabilité spirituelle, quand elle a pu dire : « Quelle meilleure mélodie pour mon cœur peut être que ce silence de Jésus ? »^{xxvi} On peut reconnaître ici le passage de la voie de la dévotion, avec de nombreuses expériences sensibles, avec son « bruit » de fond d'expériences amoureuses-tempétueuses, à celle de la connaissance, fondée plus directement sur l'espace et son vaste calme, et à cette résonance qui le pénètre intimement, complètement, c'est-à-dire la vibration vivante du silence.

Notre Carmélite a écrit dans son cinquième poème des strophes où elle demande des grâces et à la fin de chacune, elle termine par la formule : « Rien que pour aujourd'hui ». Cependant, dans la dernière, la 14, elle dit : « Alors, je chanterai, sur la lyre des Anges, l'Éternel Aujourd'hui ! » Une interprétation de ce poème pourrait être la suivante : la transformation que nous pouvons effectuer, en nous, n'est que dans l'instant présent, certes, mais ce labeur nous amène à un état de paix profonde où le son intérieur s'éveille vraiment, occupe tout l'espace, tout le temps et, à ce moment-là nous pouvons faire l'expérience directe, au-delà de tout langage, de *l'Éternel, aujourd'hui*.^{xxvii} Le chant du silence est une « petite voix » au plus intime de nous-même et une bonne manière de l'éveiller ne serait-il pas de suivre la « petite voie » de Thérèse ?

Poème d'Etty Hillesum

« Je sais que vous souffrez » par Etty Hillesum

Ce texte m'a été communiqué en juin 2023 par le Vénérable Charles de l'Institut Vajrayogini à Lavaur, qui est lui-même bien connu dans sa communauté pour sa grande attention à la souffrance des autres. Le poème a des accents bouddhistes, en particulier parce qu'il fait directement penser à cet enseignement du Tathâgata : « En se protégeant soi-même, on protège les autres, en protégeant les autres, on se protège soi-même ». De plus la conclusion radicale d'Etty, « La souffrance n'est rien », nous pousse directement, grâce à la discipline consistant à faire face à ses maux, dans l'expérience de vacuité, j'aurais tendance à dire, qu'on le veuille ou non ! Quand on ne cède pas à la distraction de la contraction, de la rétraction causée par la souffrance, l'expansion du soulagement, et parfois de la guérison, survient !

Je sais que vous souffrez

Et je ressens cette souffrance avec vous.

Soyez bon pour votre souffrance,

Elle sera également bonne pour vous.

Elle s'augmente de nos désirs et de nos refus.

Mais si nous l'accueillons avec douceur,

Elle s'apaise et s'endort comme un enfant.

Il y a tellement d'amour en vous !

Tournez-le tout entier vers les hommes,

Les enfants, les choses et même

Vers vous-même et votre douleur.

Ne vous enfermez pas dans votre solitude, refusez de vous y enfermer.

Surmontez cet enfermement.

Regardez votre souffrance en face :

Elle n'est rien.

L'expression « *Soyez bon pour votre souffrance, Elle sera également bonne pour vous* » évoque la bienveillance envers soi-même et la parole clé du Bouddha : « En se protégeant soi-même on protège les autres, en protégeant les autres en se protège soi-même »

Bien-veillance pour soi/om/bien-veillance pour l'autre

Lutter contre l'enfermement-enfer de la douleur par l'expansion vers les autres.

Le chant de Gotsangpa sur comment pratiquer avec la maladie

Lors de la rencontre de notre groupe de Français, avec Jetsunma Tenzin Palmo, dans son monastère de moniales tibétaines, près de Dharamshala, en avril 2015, un jeune Français lui a demandé des conseils, pour son projet de documentaire, sur les médecines traditionnelles de l'Inde, tibétaine et ayurvédique. Jetsunma lui a donné l'adresse de différents médecins tibétains qu'elle connaissait et, pour l'aspect spirituel de la souffrance, elle nous a raconté, par elle-même, la manière dont elle a géré, toute seule, la douleur d'un pouce à moitié coupé ou d'une infection à l'œil, lorsqu'elle était, dans sa grotte du Lahul, à distance de tout. Nous venons de citer ci-dessus ce texte qui a déjà été présenté, dans une partie que j'ai rédigée sur elle dans un ouvrage donnant ses enseignements^{xviii}. Elle a, de plus, fait photocopier, pour notre jeune réalisateur de documentaires et notre groupe, un chant de Gotsangpa, un mystique du XIIIe siècle de cette lignée Drugpa-Kagyü à laquelle elle appartient. Ce poème nous donne de précieuses indications, sur comment gérer la maladie, de façon méditative. J'en donne ci-dessous la traduction française, avec quelques commentaires, sachant que Tenpaï Nyima a déjà expliqué beaucoup de points essentiels, dans le livre que nous venons de commenter ci-dessus.

*Lorsque la maladie se manifeste sur le plan physique
Ce sont les résultats du fait d'avoir battu les autres auparavant
qui se manifestent.*

*Quand ceux qui ont commis des actions négatives sont malades,
N'appellez pas un docteur
N'effectuez pas de rituels pour leurs démons.^{xxix}
La maladie elle-même doit être prise comme la voie.*

Cette entrée en matière pourra sembler rébarbative pour un Occidental moderne qui n'est pas habitué à réfléchir, sur la loi du karma. Ceci dit, gardons bien présent à l'esprit que la croyance au karma bien comprise ne diminue pas, mais augmente notre responsabilité, vis-à-vis de la maladie – à tel point que celle-ci peut et doit être prise comme la voie. Nous sommes donc, d'emblée, devant le même enseignement clé qu'a développé Tenpaï Nyima, dans son ouvrage.

*Mon gourou, le maître du dharma, a enseigné ceci :
La maladie ne doit pas être regardée comme un problème.
Elle purifie les voiles, accroît les bonnes qualités,
Et intensifie le développement de la réalisation.
Quand une maladie apparaît, sentez-vous joyeux.*

Ce conseil qui peut paraître à première vue paradoxal a, en fait, une logique et une sagesse, même considéré du point de vue de la psychothérapie. Il s'agit de développer une attitude contrephobique, ce qui signifie, comme nous l'avons déjà expliqué, de plonger dans ce qui nous fait le plus peur, en l'occurrence, la maladie, les douleurs et éventuellement la mort qu'elle entraîne. À ce moment-là, on s'aperçoit que ce qui nous effrayait est beaucoup plus supportable que ce qu'on pensait au départ et on dépasse, ainsi, une phobie. Si on ne le fait pas, on se trouve, sous le coup de cette loi psychique exprimée par Ajahn Chah de façon lapidaire : « Quand vous fuyez la souffrance, vous fuyez vers la souffrance ! ».

Quand on me demande d'exprimer, simplement, ce que m'a apporté l'expérience de passer à travers l'expérience du cancer, jusqu'au stade maintenant de la guérison, j'ai tendance à dire : « Cela m'a donné plus d'intensité ! » Lorsque j'étais externe en pneumologie, à l'hôpital Saint-Antoine à Paris, j'avais jusqu'à six patients, sur les huit lits dont je devais m'occuper, qui étaient atteints de cancer du poumon. Une difficulté à l'époque était qu'on ne devait surtout pas leur dire la nature de leur maladie, c'était l'usage. Cela nous mettait, comme externe ou infirmier en contact quotidien avec eux, dans une situation psychologique et relationnelle très délicate. Je me demandais toujours, à l'époque, comment je réagis, si j'étais atteint de cette maladie. Maintenant, je le sais, même si le cancer de la prostate est d'un bien meilleur pronostic que celui du poumon.

*Pratiquez ainsi :
Méditez, en revenant régulièrement à cette notion :*

*« Comme il est triste que les êtres vivants soient tourmentés
par la maladie tout comme je le suis ! »*

*Répéter les prières d'aspiration en disant :
« Puisse ma maladie
Purifier les maladies et les souffrances
De tous les êtres vivants,
Dont le nombre est aussi grand que l'étendue de l'espace ! »*

L'effet habituel de la maladie est, d'abord, de nous faire nous recroqueviller sur nous-mêmes. Comme on dit : « On se rétracte comme une peau de chagrin ». Non seulement on devient sec comme une vieille peau, mais en plus, une peau de chagrin !... Voilà qui est peu réjouissant. Même les vermisseaux et les amibes, quand ils se sentent touchés par un danger, se ramassent sur eux-mêmes. Notre corps vécu n'est jamais bien loin de cette réaction-rétraction-rétractation primaire. Étant bien conscient de cette tendance automatique, on applique, donc, son antidote, sous forme d'élargissement et d'ouverture. Cette douleur qui aurait pu nous amener, par colère, à nous haïr nous-mêmes, nous porte maintenant à aimer plus les autres et à leur souhaiter de sortir de l'épreuve de la souffrance, avec la tête haute – cela signifie, dans ce contexte, avec un niveau de joie plus élevée.

Dilgo Khyentsé : Quand on met une cuillerée de sel dans un verre d'eau, celle-ci devient imbuvable, mais si c'est dans un lac, cela ne change pas son goût.

*Après cela, regarder en face la maladie :
Celle-ci n'est pas une chose existante en soi
Avec une forme, une couleur, etc.
Elle est spontanément présente comme vacuité.
En reconnaissant ceci, la maladie est libérée à l'endroit même où elle apparaît.*

Nous retrouvons cette méditation fondamentale du bouddhisme *mahâyana*, la libération spontanée. Au début, un trouble de santé paraît comme un abcès, bien gonflé, inflammatoire, rigide, pleine de liquide sous tension. Cependant, avec le scalpel du discernement, nous avons le pouvoir de mettre cet abcès à plat, de percer la bulle et de voir, très clairement, la maladie comme vide. Par ce regard d'évidence, nous « évignons » la douleur et nous nous en débarrassons donc, par un travail qu'on pourrait appeler... « *d'évidance* ». Ce travail est l'exact contraire de ce qu'on appelle en anglais *avoidance*, c'est-à-dire l'évitement. Au lieu de fuir la douleur, on pénètre en son centre, on y fait naître une bulle de vide et celle-ci évide le cœur même du mal, comme les termites évident le cœur même du tronc d'arbre tombé à terre.

Mais si la maladie revient, une fois de plus, suppliez le noble gourou avec les vœux suivants :

*« Accordez vos bénédictions
Afin que la maladie puisse devenir la voie.
Accordez vos bénédictions
Afin que je n'essaie ni de la prévenir ni de l'encourager.
Accordez vos bénédictions*

*Afin qu'elle puisse devenir une aide. »
De cette manière, engagez-vous dans d'intenses supplications.*

[On peut utiliser la technique du balayage pour associer les termes « voie » et « maladie ». En effet il s'agit d'un côté d'un mot d'une syllabe, de l'autre de trois : cela donne :

Voie-ladie, mal-voie-die, mala-voie

Ce type de liens créés à l'intérieur d'un mot fait penser aux liaisons à l'intérieur du noyau de l'atome, qui sont beaucoup plus fortes que les liaisons d'un atome à l'autre. C'est pour cela que l'énergie de fission nucléaire est beaucoup plus forte que l'énergie de n'importe quelle autre réaction chimique. Par analogie, il y a une différence similaire de potentiel de mémoire entre cette méthode des mots ouverts et la méthode habituelle qui est de répéter deux mots l'un après l'autre jusqu'à ce qu'ils s'associent.]

On comprend, facilement, qu'il n'y a pas lieu d'encourager la maladie. Mais pourquoi ne pas même chercher à la prévenir ? N'est-ce pas pousser trop loin l'équanimité ? Nous devons déjà nous remettre dans l'ambiance du Tibet médiéval : il n'y avait de toute façon guère de moyens efficaces, pour vraiment prévenir ou guérir les maladies. L'idée derrière ce conseil est claire : développer une non-peur complète, face à la survenue de la maladie. Comme le dit le vieux proverbe français : « Fais ce que peut, advienne que pourra ! »

*De nouveau, regardez la maladie en face.
Comment cette maladie,
Qui n'existait pas précédemment,
Peut devenir existante par la suite ?
Restez relaxé au sein de sa non-existence.
La maladie elle-même va se manifester comme l'Absolu (dharmakaya, le corps de
dharma)*

Ne pas rester confiné dans sa douleur, le confinement au moment du Covid a entraîné beaucoup de douleur : qui dit confinement dit souffrance.

Cette strophe est d'une importance cruciale, car elle développe l'abord de la maladie, du point de vue non-duel, de la vérité absolue, ce qu'a peu fait Tenpaï Nyima, dans le petit livre que nous avons commenté. Face à la maladie, méditons sur cette formule clé : « Au début, rien n'apparaît, au milieu, rien ne reste, à la fin, rien ne disparaît ». Qu'y a-t-il de plus relaxant, qu'y a-t-il de plus capable de nous faire « buller », que de voir que tous les phénomènes, y compris ses propres problématiques douloureuses, sont comme un monde de bulles ? N'est-ce pas une manière élégante de nous faire traverser les épreuves de la vie comme Arlequin, Pantalon et Colombine traversent, en dansant, la scène de la *Commedia dell'arte* ? Derrière les masques, quelque peu conventionnels que nous arborerons, en face du bonheur et du malheur auxquels nous pouvons même nous attacher avec une sorte d'esthétisme décadent, allons plus profond. Ressentons notre

vrai visage, empreint du demi-sourire qui manifeste la nature de l'esprit : non pas un sourire complet, car la souffrance du monde autant que la nôtre existent, mais pas plus, une absence de sourire, car les solutions à la souffrance existent aussi. Cette conception nous ouvre, directement, à un espace vaste. Plus nous élargissons l'expérience directe de la vastitude de cet espace, plus, par comparaison, la maladie et la souffrance semblent minimes. Du point de vue de la psychothérapie moderne, nous pourrions rapprocher ce travail du recadrage dans les TCC, les thérapies cognitivo-comportementales. En termes familiers, plutôt que de se faire comme d'habitude, une montagne d'un grain de sable – il s'agit de réussir à se faire d'une montagne un grain de sable. Tout est une question de proportion. Gotsangpa finit, en quelque sorte, en beauté quand il affirme :

La maladie elle-même va se manifester comme le Corps d'absolu.

Ce Corps d'absolu nous semble, au départ, complètement inaccessible. Cependant, on peut supposer qu'il correspond à une expérience d'une grande intensité. En ce sens, la maladie paraît bien placée, pour être une porte d'entrée, dans cette expérience. Une compréhension complémentaire de ceci est de dire que l'expérience de ce Corps d'absolu est extraordinairement ordinaire. La maladie et la souffrance sont, pour les êtres humains, des expériences ordinaires. Néanmoins, si nous les accueillons avec une conscience vaste comme l'espace, l'ordinaire lui-même devient baigné de la lumière douce, presque transparente, de l'extraordinaire. Que cette prise de conscience soit comme le point d'orgue qui nous permette de prolonger notre méditation profonde dans les différentes souffrances de la vie quotidienne et d'en faire, à chaque fois, d'instant en instant, des étincelles d'illumination.

ⁱ *Id.* p.115 (MA, 44v°/45r°)

ⁱⁱ *Id.* p.8

ⁱⁱⁱ *Id.* p.215

^{iv} (MA, 83r) p.50

^v (MA, 75v°) p.159.

^{vi} (MA, 69r°/v°) p.181

^{vii} (MC, 16v°) p. 182

^{viii} (DE, CJ, 21 juillet, 4)

^{ix} (MA, 74r°)

^x (Pri 6, 2v°) p.63

^{xi} (MA, 10r°/v°) p.66

-
- xii (Pri 6, 1v^o/2r^o) p.151
- xiii (DE, CJ, 6 juin, 9) p.72
- xiv *Id.* p.16
- xv (LT 96, 1v^o) p.209
- xvi (LT 95, 1v^o) p.57
- xvii (DE, CJ, 28 août, 3) p.140
- xviii (MB, 3v^o) p.99
- xix (MB, 3r^o/v^o) p.180
- xx p.124
- xxi (LT 165, 2r^o/v^o) p.100
- xxii *Id.* p.305
- xxiii *Id.* p.141
- xxiv Thomas-Lamotte, *op.cit.* p.221
- xxv *Id.* p.224
- xxvi *Id.* p.158
- xxvii Thomas-Lamotte, *op.cit.* p.180
- xxviii Tenzin Palmo *Commentaires sur la méditation* éditions du Relié, 2020. La partie de présentation de la vie et de l'œuvre de Tenzin Palmo par Jacques Vigne correspond à un texte paru d'abord dans le magazine 'Question de' n°1 'Méditation-l'aventure incontournable' en 2016
- xxix Il faut se remettre dans le contexte du XIII^e siècle sur les hauts-plateaux tibétains où les chamanes (ou docteurs) n'avaient en général que des moyens très limités d'influencer le cours d'une maladie. L'attitude des sages de l'Inde actuelle est de prendre le soutien de la médecine, mais d'appliquer de toute façon l'approche spirituelle pour les symptômes qui résistent au traitement et pour ces maladies fatales qui finiront de toute façon par nous emporter un jour ou l'autre.