

**LA THERAPIE SACREE
DANS LA PERSPECTIVE DU BOUDDHA
(Les quatre Nobles Réalités du Bouddha)**

Pour présenter le thème de la thérapie sacrée dans la perspective du Bouddha je souhaiterais suivre son premier enseignement exposé à Sarnath au Parc des gazelles. Cette première présentation de l'enseignement, qui est en même temps son fond, a pour thème les quatre Nobles Réalités ou, dit autrement, les quatre étapes de la thérapie sacrée, ce qui montre combien ce thème est central dans notre tradition. Comme je l'ai déjà évoqué plusieurs fois dans nos entretiens, sa perspective essentielle est médicale ou thérapeutique.

Ainsi, dans son premier enseignement, le Bouddha suit une approche éminemment pragmatique. Il part d'un état des lieux, de la constatation de ce qui est nommé en sanscrit *dukkha*. Ce mot véhicule, dans son sens étymologique, la notion de "ne pas tourner rond". *Dukkha* exprime la situation existentielle habituelle en laquelle il y a dysharmonie et mal-être. Le contraire de *dukkha* est *sukha* qui, lui, véhicule le sens de "tourner rond". *Sukha* est l'harmonie, l'absence de disfonctionnement, d'interférence, de blocage. *Sukha* se traduit le plus souvent par félicité et *dukkha* se rend communément par souffrance. Mais il y a un problème à traduire *dukkha* par souffrance; ce n'est pas faux mais c'est une traduction très réductrice qui donne souvent une impression pessimiste, ce qui n'est pas exacte. Nous préférons donc garder le mot sanscrit *dukkha* ou bien le traduire par disharmonie ou mal-être. Le mal-être c'est "l'être dans l'illusion" et cette illusion est pénible et douloureuse.

Ce que je voudrais d'abord vous faire sentir dans ces considérations est le parallèle entre la vision du Bouddha et la thérapie sacrée. D'un côté *sukha* est l'harmonie de la réalité ou de l'être, c'est la santé fondamentale, analogue à la santé physique, qui est l'état d'harmonie de l'organisme. Cet état de santé fondamentale est naturellement bien-être et bonheur. D'un autre côté *dukkha* est dysharmonie, c'est la réalité ou l'être brouillé par les interférences des illusions qui produisent un disfonctionnement analogue à la maladie. Et comme chacun sait, la maladie est mal-être et souffrance. En résumé, d'un côté nous avons harmonie, bon fonctionnement, santé, bien-être et bonheur et de l'autre nous avons dysharmonie, disfonctionnement, maladie, mal-être et souffrance. La thérapie sacrée est la voie de la guérison, c'est la voie du mal-être à la santé fondamentale.

Le point de départ du Bouddha, la première noble réalité, est que nous sommes habituellement en état de *dukkha*. Précisons ici que *dukkha*, la dysharmonie, commence avec l'existence individuelle, c'est-à-dire avec la dualité, la séparation qui fait que l'on existe comme quelqu'un, comme individualité ou ego. Cette séparation commence avec l'observateur, la naissance du sujet, ce qui vit l'expérience comme mienne. C'est l'apparition d'un moi virtuel qui habite l'expérience en se l'appropriant. Cette séparation ou coupure est l'exil de l'état primordial, l'exil de la réalité, l'exil de l'être, aimerait-on dire en Occident. C'est *dukkha* existentiel ou *dukkha* de l'être, qui est la maladie d'être ou même la maladie de l'être. La maladie de l'être est l'impression ou l'illusion que moi-sujet et les objets que je saisis existent indépendamment. C'est l'illusion que les êtres relatifs ou l'être suprême existent vraiment, indépendamment. Le Dharma enseigne le caractère relatif, relationnel de tout être, que tout est interdépendant, vit en interdépendance ; il n'est d'être qu'en inter-être. Prendre soin de l'être, la thérapie de l'être, c'est réaliser

l'illusion de l'être, qu'il n'est pas d'être qui existe vraiment. L'être n'existe qu'en illusion, c'est l'enseignement de l'interdépendance ou de la vacuité, du vide d'être. L'impression d'être, la fixation sur l'être est *dukkha* fondamentale ; c'est son premier aspect dont les autres procèdent.

Lorsque l' « on est », ce que l'on est a peur de perdre ce qu'il est et ce qu'il a, peur de se perdre, peur de la perte et du manque ; c'est le deuxième aspect de *dukkha*, le *dukkha* du changement, qui confronte à la perte, au manque et à la frustration.

Et puis il y a les symptômes grossiers de *dukkha* comme la maladie et les peines, c'est la souffrance sous toutes ses formes habituelles, crues et brutes, c'est le *dukkha* de la souffrance.

L'approche du Bouddha est foncièrement réaliste. Il part simplement de la réalité, de notre état habituel avec ses dysharmonies et son mal-être ; s'il n'y avait pas au départ, sous une forme ou sous une autre, de dysharmonie ou de mal-être, il n'y aurait ni problème ni question, ni cheminement, ni voie, tout serait déjà parfait. Le mal-être commence donc avec la dualité, la séparation dont nous venons de parler qui est la naissance de l'illusion, celle de l'ego. Ce que nous nommons ego est la structure de la conscience habituelle dans la saisie sujet-objet et dans cette saisie la dynamique de l'ego opère en pulsions dont le prototype est la triade : attraction, répulsion et indifférence. De ces trois passions dérivent toutes les autres attitudes égotiques et égoïstes. Cette origine de *dukkha* est la deuxième noble réalité.

La deuxième noble réalité du Bouddha est celle du diagnostique de *dukkha*, l'origine de la dysharmonie, de la maladie. Fondamentalement cette origine est dans la saisie dualiste qui fait exister l'illusion de l'ego et ses passions. C'est la racine de tous les états d'ignorance ou d'illusion, c'est-à-dire de non-compréhension, de non-intelligence de la réalité telle quelle est essentiellement. La dualité est l'ignorance, c'est la racine de tous les voiles et de tous les démons. En tibétain, *marigpa* est le terme que nous venons de traduire par ignorance. *Ma*, est une particule qui exprime la négation donc le plus littéralement *marigpa* est l'absence de *rigpa*. *Rigpa* est l'expérience primordiale, l'intelligence immédiate et non dualiste, c'est la "gnose" qu'est la nature de bouddha, l'état de santé fondamentale. L'ignorance est donc, si l'on peut dire, un état de "non-gnose" de non-intelligence de ce qui est fondamentalement, au fond du fond, c'est en ce sens que l'on en parle comme d'une "i-ignorance". L'ignorance est l'origine de *dukkha*, c'est ne pas connaître ou réaliser ce que "je" suis, c'est ne pas avoir réalisé ce à quoi nous enjoit le "connais-toi toi-même" que nous avons déjà mentionné dans nos discussions.

Nous disions précédemment que dans notre état habituel la dualité nous a exilé de l'état primordial, qu'elle nous a fait perdre la terre première, la terre pure comme nous l'appelons dans le Dharma. Cette dualité est l'ignorance qui nous sépare de notre nature primordiale originellement pure. Elle nous fait perdre cette santé fondamentale, nous en coupe, nous en exile, nous en déchoit.

Il est toute sorte d'étapes dans l'exil. Ce sont celles de la coagulation de la saisie dualiste et de ses représentations qui solidifient un monde artificiel coupé de sa nature, séparé de la nature. Toutes ces étapes ou niveaux de dualités sont aussi les états multiples de la conscience, les états du samsara, les différents mondes de la conscience en lesquels se coagulent l'observateur et son monde observé, l'habitant et l'habitable.

Dans l'intelligence de l'interdépendance, de l'inter être, il n'y a pas d'observateur sans observé, de sujet sans objet, d'ici sans là, d'au-delà sans en-deça. Il n'est pas d'habitant sans habitacle, de corps sans esprit et pas d'esprit sans corps. Le corps et l'esprit particulièrement sont les deux extrêmes auxquels les matérialistes d'un côté et les

qui est l'enseignement fondamental du Bouddha, corps et esprit, comme tous les doublets dualistes, sont interdépendants et s'évanouissent finalement dans le substrat sans nom ni forme, le fond du fond, que nous nommons l'alaya, en lequel réside la conjonction des opposés.

Il y a dans le Dharma différentes perspectives philosophiques complémentaires; certaines ont une vision que l'on pourrait dire plutôt matérialiste ou substantialiste, d'autres plutôt spiritualiste. Ce sont des perspectives qui ont toutes leur bien fondé mais qui en même temps sont toutes relatives. Elles ont toutes une fonction didactique et de ce fait transitoire. L'important, dans le contexte, est que matérialisme et spiritualisme y sont considérés comme deux éclairages obliques sur une même réalité. Dire que tout est matière ou que tout est esprit n'est finalement pas si différent, le processus cognitif sous jacent est le même : il considère un « tout » qui dans un cas est étiqueté comme rouge ou matière et dans l'autre comme bleu ou esprit. Du point de vue cognitif, qui est la considération du processus d'étiquetage lui-même, c'est-à-dire la saisie conceptuelle, « tout » étiqueter en bleu ou « tout » étiqueter en rouge est toujours de l'étiquetage et par conséquent foncièrement équivalent. Le problème de fond est l'étiquetage lui-même, pas la couleur de l'étiquette. La position la plus profonde du Dharma, le madhyamaka, est une sortie de ce processus d'étiquetage, quelle que soit la couleur ou le nom de l'étiquette : Absolu, Dieu, Allah, Christ, Bouddha ou quoi que ce soit. Le madhyamaka est une percée au-delà des noms et des formes, au-delà de la saisie conceptuelle, transcendant la connaissance représentationniste. Cette percée ouvre à une expérience au-delà de tous les extrêmes et appuis conceptuels. Cette transcendance est celle de l'Absolu.

Remarquez que cette séparation ou cet exil, qui est le début de l'illusion ou la naissance de la dualité, peut se dire aussi d'une façon monothéiste comme la perte de la nature divine dont l'homme déchoit pour avoir voulu la connaître en la saisissant. Saisir cette nature la fait devenir quelque chose d'autre que lui. Avec des noms et des formes l'homme s'est re-présenté ce qu'il était et dans cette re-présentation a quitté la présence de sa nature primordiale.

Au départ, avant l'illusion de la saisie conceptuelle, avant la conception, était l'état de présence primordiale, l'état de santé fondamentale, l'état adamantin. Puis, dans la conception, "je" naît, la dualité naît dans la conception. Co-naissent aussi toutes les conceptions, c'est-à-dire toutes les projections qui constituent le monde habituel, le samsara. Elles se surimposent à la réalité de l'état naturel primordial. Cette émergence du « je » et de son monde est la co-naissance du samsara, le cycle des états multiples de la conscience et de ses illusions sujet-objet. C'est l'ignorance avec ses voiles qui se surimpose au naturel et nous en sépare, nous en coupe. Ce sont des projections « surper-naturelles » ou surnaturelles surimposées à la pureté primordiale. De ce point de vue le surnaturel est pure illusion. Ce n'est que dans la naissance de l'illusion que le divin devient surnaturel. La séparation naturel-surnaturel est une autre version de la dualité corps-esprit.

Ainsi, de différentes façons, l'origine de l'illusion, l'origine de la maladie, c'est l'ignorance qu'est la dualité, l'ignorance de la connaissance ou conscience duelle, l'ignorance de ce que je suis qui est aussi l'absence de réalisation de l'interdépendance ou de l'inter-être.

La troisième noble réalité du Bouddha est celle de la santé fondamentale, la cessation de dukkha. La santé fondamentale est pure intelligence et amour absolu,

présence absolue, l'état d'Eveil. Cette troisième noble réalité est la grande découverte du Bouddha : au-delà de l'illusion, au-delà de la maladie, il est un état de santé, une libération de la dysharmonie, une réalisation de l'harmonie fondamentale, une réalisation de la Réalité, une réalisation de l'état primordial, adamantin. Cette réalisation est l'Eveil, la fin de l'illusion. C'est la noble réalité de la cessation de dukkha, la réalisation du non né, du non devenu, de l'Absolu. C'est l'état de santé fondamentale que l'on nomme aussi *nirvana* et, souvenez-vous nous en avons parlé Faouzi et moi, le nirvana peut se dire comme une extinction dans la plénitude, comme un anéantissement dans la lumière, comme l'évanouissement de l'individualité dans la Claire Lumière.

Pour faire encore un parallèle souvenez-vous que Faouzi a aussi abordé le thème de la Lumière Divine que nous appelons Claire lumière en termes du Dharma. Cette Claire Lumière est la santé fondamentale de l'état de présence. C'est la clarté à la fois visible et intelligible de l'expérience qui se vit en elle-même, dans l'instantanéité immédiate de l'éternel présent. C'est l'expérience la plus simple et la plus proche qui soit, tellement simple qu'elle est avant que nous soyons, et tellement proche qu'elle est plus proche de soi que ne l'est notre veine jugulaire, comme l'avait suggéré Faouzi.

La quatrième noble réalité du Bouddha est celle de la thérapie sacrée, du chemin. C'est la noble réalité de la voie de la guérison des illusions et des passions, c'est le chemin de la réintégration de la réalité, de la réunion d'avec l'état primordial, l'état d'Eveil. Cette voie, le Bouddha l'a présentée comme un triple apprentissage : celui d'une éthique de compassion et de non-violence, *shila* ; celui de l'expérience de présence authentique, d'ouverture complète à ce qui est ici, dans l'instant, *samadhi* et enfin l'apprentissage de la compréhension, qui est l'intelligence de l'état de présence, l'intelligence de la présence absolue en l'absence de soi, avant la séparation dualiste, *prajña*.

Cette thérapie est celle de l'être ou de la réalité, c'est pourquoi nous en parlons comme d'une réalisation. C'est aussi la voie de la libération et du bonheur absolu. C'est la grande thérapie et c'est pourquoi un des épithètes du Bouddha est "Grand Thérapeute" ou "Grand Médecin".

- La thérapie pratique commence par le **premier apprentissage qui est celui de la discipline ou de l'éthique** de non-violence. Le fondement de cette éthique n'est pas juridique, ce n'est pas une éthique de commandements ou d'arguments d'autorité. Ce n'est pas une éthique qui se justifie par des justifications, qui a raison dans ses raisons mais bien plutôt une justesse de bienveillance, de compassion et de non-violence. Non-violence et grande Compassion, non-violence et amour authentiques, sont ici des synonymes. La non-violence dont nous parlons est toujours la non-violence du non-ego, c'est fondamentalement le non-agir de l'ego. La grande Compassion est l'état libéré de tous les blocages et de toutes les entraves, empêchements et fixations de l'ego. La grande Compassion est dans l'ouverture au-delà de l'ego, l'ouverture du cœur qui est accueil, participation, sensibilité immédiate. La sensibilité immédiate, libre de tout blocage, est la nature de cette grande compassion. L'intelligence immédiate et la grande compassion sont simultanées, comme l'espace et l'énergie d'une même expérience d'éveil... Le fondement de l'éthique est ainsi une sensibilité, une sensibilité, une sensorialité du cœur qui est la nature de la grande Compassion.

• Dans l'éthique de non-violence ou de compassion opère **le deuxième apprentissage qui est celui de la présence**. En Occident on parle beaucoup de *méditation*, terme auquel nous préférons le mot *présence*. *Méditation* prête à confusion. Le terme tibétain est *tingnédzine*, *samadhi* en sanscrit, il véhicule l'idée de l'expérience profonde, du fond de l'expérience. Littéralement le *samadhi* c'est vivre le fond de l'expérience ou l'expérience fondamentale. C'est vivre l'expérience d'avant la saisie, d'avant les fixations et les projections et cette expérience est celle d'une présence immédiate. La voie de la méditation est ainsi celle de la présence sans saisie, de la présence sans soi, de la présence d'absence.

Cet état de présence sans saisie se découvre dans l'attention ouverte ; il se cultive, se stabilise et s'intègre progressivement à la vie quotidienne ; c'est l'apprentissage de la présence.

Dans l'expérience profonde de cette présence d'absence, présence de non saisie, il est toute sorte d'états d'ouverture, amples, vastes, lumineux, brillants et bienheureux. Ces états sont des « expériences spirituelles » de non-pensée, de non saisie, de clarté et de félicité. Le yogi qui les vit peut en voir de toutes les couleurs... comme on dit ! Différentes expériences sont caractéristiques de phases de transformation de cette matière brute que nous sommes, ce sont des expériences d'ouverture ou de dissolution de la conscience dualiste. Mais toutes ces expériences, avec leurs étapes, sont susceptibles de devenir à leur tour des voiles, si le pratiquant ou celui qui les vit s'y complaît, s'y attache ou les recherche.

Il y a ainsi des possibilités de fixations, d'identifications à des états. Faouzi vous en a parlé hier, mettant en garde par rapport aux voiles que deviennent les états si l'on les saisit et s'y attache.

Dans la voie yogique de la tradition du Bouddha nous distinguons bien les expériences naturelles et les expériences fabriquées. Ne sont authentiques que les expériences naturelles. Les expériences naturelles sont des expériences de non-fabrication, c'est-à-dire des expériences de non-possession, de lâcher-prise, d'ouverture, d'abandon. Ce sont des expériences d'absence et en ce sens de ravissement, dans lesquelles se vit une présence silencieuse, de clarté et de bien-être. Une expérience fabriquée est induite, c'est moi qui la fabrique même si c'est à mon insu et il y a bien des façons, grossières et subtiles, de se fabriquer des expériences.

Dans cette voie d'ouverture ou de contemplation une direction spirituelle, un accompagnement est indispensable. Le guide est celui qui permet d'éviter les déviations, les récupérations subtiles de l'ego dans différentes formes d'auto illusion.

• **Le troisième volet de l'apprentissage est la compréhension** entendue comme intelligence ou expérience immédiate. Si le deuxième apprentissage, celui de la présence, naît sur les bases de la discipline éthique, le troisième naît pareillement sur les bases du deuxième. L'intelligence immédiate naît dans l'expérience de présence. L'état de présence est même précisément compréhension. Ce qui se comprend dans la présence est la compréhension, et la présence se comprend dans cette intelligence. La présence authentique est intelligence immédiate.

L'apprentissage de la présence est celui d'un processus d'incorporation et c'est là quelque chose qui mérite notre attention. En Occident on aurait souvent tendance à imaginer la voie spirituelle comme une sorte de décorporation : il s'agirait de s'extraire du

un paradis surnaturel... Cette tendance est très fortement en rapport avec la vision spirituelle surnaturelle. Mais le cœur de l'expérience spirituelle n'est pas tant de s'abstraire de l'expérience que de se laisser absorber en celle-ci, de s'y abandonner. La présence se vit en s'incorporant à l'expérience des sens, de tous les six sens : vue, ouïe, odorat, goût, toucher, et sens interne qu'est le mental.

La compréhension de l'esprit ou du mental incorporé pense en soi sans penseur, c'est la pensée sans penseur. L'esprit qu'est le penseur que je suis fait corps avec la sphère visuelle, auditive, sensorielle, mentale. Ce n'est d'ailleurs pas « moi » qui fait corps, mais « ça » fait corps dans une absence de moi en laquelle les sens opèrent naturellement en eux-mêmes.

L'expérience d'éveil se vit lorsque l'esprit entre complètement dans le corps de l'expérience, lorsque l'esprit fait corps avec l'expérience, s'incarne dans la chair de l'expérience. L'éveil est ainsi incarnation de l'esprit dans le corps. S'éveiller, c'est entrer dans le corps de la totalité, c'est faire corps avec la totalité. Cette incarnation se réalise par la mort de l'ego, c'est la fin de la séparation qui fait naître à la présence absolue.

Remarquons enfin que l'état d'éveil, de participation absolue, non dualiste, sans quoi que ce soit qui lui soit autre, est ultime car en l'absence d'autre, il n'est plus qui que ce soit pour aller au-delà de quoi que ce soit. C'est la fin du voyage car il n'est plus ni voyageur ni destination, c'est la simple présence vide d'altérité.

Dans cette voie de la thérapie des trois apprentissages s'opère ce que l'on nomme en tibétain *tsossak-dribdjang*, le « développement-dévoilement ». Le développement-dévoilement résume toute la dynamique de la voie : il y a émergence ou développement de l'ouverture et de la clarté de l'éveil au fur et à mesure qu'il y a dévoilement ou dissolution des voiles dualistes et passionnels qui l'obscurcissent.

Nous pourrions reprendre ici pour conclure la comparaison de laquelle Faouzi était parti hier, celle du miroir : il y a développement ou révélation de la clarté du miroir dans le dévoilement, la dissolution de ce qui l'obscurcit. Le miroir est un symbole aussi vieux que les plans d'eaux dans le monde. C'est un symbole fort utilisé dans la tradition de *mahamudra dzogchen*. C'est aussi un symbole dans nombre de traditions primordiales. Les Anciens ont souvent un miroir sur la poitrine. Il est quelquefois nommé "miroir cosmique" et en fait c'est le cosmos-miroir, c'est-à-dire le cosmos comme totalité en laquelle l'intelligible et le visible ne sont pas deux. Le visible est dans l'intelligible et l'intelligible est dans le visible. L'expérience et ce qui est expérimenté sont l'un en l'autre, ne sont pas deux. C'est un symbole de l'éveil, de l'état ouvert, lumineux et dégagé et en lequel la clarté intelligible et visible s'expérimente en elle-même. Le miroir symbolise l'état de clarté ouverte, de Clarté Divine ou encore de Claire Lumière. Dans notre état habituel, ce miroir est voilé, couvert ou masqué par l'illusion dualiste avec ses fixations aux noms et aux formes et son attachement aux passions.

Le dévoilement de l'illusion est le développement de la réalité.

La suppression de la maladie est le développement de la santé, c'est la thérapie sacrée.

Extrait des échanges entre Faouzi Skalin Jean-Yves Leloup et Lama Denys lors d'un pèlerinage à Bodhgaya en Inde en 1998. (voir aussi le numéro de Question de « Guérir l'Esprit » Ed. Albin Michel)