

Article de Costantino Albini

### La manière du Dzogchen de faire face aux Emotions

"Les enseignements du Dzogchen sont les enseignements essentiels et les plus élevés du Triple Chemin, c'est-à-dire, le Chemin de l'auto libération. Dans cette Voie spécifique, les méthodes pour gérer les émotions destructrices et toutes les productions mentales proviennent d'une vision qui ne considère pas les phénomènes comme bons ou mauvais. Comme nous l'avons vu, ici il n'est question ni de poison ni d'antidote. En fait, nous ne définissons même pas les émotions comme destructrices ou autres. Bien que, techniquement parlant, dans les textes du Dzogchen il n'y ait pas d'éthique particulière, néanmoins il est vivement recommandé aux pratiquants de maintenir présence et non distraction à tout moment et d'éviter de se trouver dans la distraction. C'est pourtant précisément ce que nous faisons dans la vie ordinaire, ce qui nous entraîne à réagir automatiquement à des impulsions générées par nos émotions et schémas habituels. Toute action que nous réalisons en état de distraction engendrera du karma, ceci nous enveloppant encore et encore dans l'engrenage de souffrance du samsara. Ce que distraction signifie précisément dans les enseignements du Dzogchen c'est : oublier l'état primordial, notre réelle nature. En contrepartie, il est à noter que la façon correcte d'être présent dans la continuité de cet état non conceptuel est dépourvue d'effort. Les émotions se manifestent sans cesse dans le flux de l'esprit, de même que pensées et sensations. L'entraînement consiste d'abord à les reconnaître dès leur apparition. Cet exercice de reconnaissance est une application active de la présence ou état de pleine conscience. C'est pourquoi, l'entraînement consiste ici en deux niveaux : (1) appliquer la conscience et (2) rester dans la présence instantanée, l'état de contemplation. Appliquer l'état de présence sur les émotions qui apparaissent est un savoir-faire qui se développe par la pratique quotidienne de la contemplation : dès que le pratiquant décèle une émotion, qu'elle soit en train d'apparaître ou bien déjà manifeste, il s'agit de l'observer sans distraction et sans interférer en aucune façon. Ainsi, le pratiquant constate-t-il que les pensées, sensations ou émotions, se dissolvent d'elles-mêmes, laissant un espace de calme dans l'esprit. C'est ce qui est appelé l'entraînement à la présence dans la détente. En agissant ainsi, au lieu d'être entraîné par l'émotion vers l'action, le pratiquant expérimente quelque chose de nouveau : il ou elle voit l'émotion pour ce qu'elle est vraiment, une simple pulsion de l'esprit, une manifestation de son énergie. Dépourvue de toutes les caractéristiques habituelles, elle s'avère être neutre en soi ; en observant cela, le pratiquant peut voir clairement qu'il n'y a pas de lien direct et impératif poussant à l'action. Au lieu de nous contraindre à faire quelque chose - créant, ainsi, du karma - elle se désintègre, se dissout dans le flot naturel de l'activité de l'esprit. Dans le langage des textes du Dzogchen, il est dit que l'émotion s'auto libère. Cette approche ou méthode particulière concerne les nouveaux pratiquants ou les débutants car elle implique quelque chose à faire, quelque chose à appliquer. Les pratiquants plus avancés sont

experts dans l'état de contemplation du Dzogchen - appelé en tibétain rigpa ou présence instantanée. C'est-à-dire, la capacité à demeurer au sein de sa nature véritable. Telle est la capacité à acquérir à travers l'expérience, une fois acquise et développée à travers la pratique de la contemplation, elle devient sans effort, totalement spontanée et dénuée d'intentionnalité. Lorsque l'on a atteint un niveau d'entraînement où l'on peut rester dans la présence instantanée de rigpa, l'émotion qui s'élève

Se manifeste immédiatement comme une énergie mentale, pure et simple, libre de tout exutoire sous forme d'action et de production de karma. Alors elle « se libère elle-même » instantanément dans l'espace de la nature intrinsèquement libre de l'esprit. Le grand maître du Dzogchen, l'érudit Longchenpa dit : « Regarde, dans sa nudité, tout ce qui apparaît, au moment de son apparition. En te relaxant dans cet état, la pure présence - dans laquelle il n'y a pas de saisie des apparences en tant que quelque chose - s'élève, non duelle, intrinsèquement libre. Voilà pourquoi, parce que ce qui apparaît enrichit la réalité, les objets du désir sont les ornements du champ de la réalité. » et « Même si attachement, aversion, ignorance, orgueil et jalousie s'élèvent, comprends vraiment leur énergie intérieure ; reconnais-les au tout premier moment, avant que du karma ne s'accumule. Dans un second temps, regarde cet état dans sa nudité et détends-toi dans sa présence. Alors, qu'elle que soit celle des cinq passions qui s'élève, elle devient pure présence, libre en sa place, sans être éliminée. Elle émerge comme une conscience primordiale qui est claire, agréable, non conditionnée par la pensée. » Costantino Albini