

Mathias Pongracz

Enseignant de l'apprentissage de Shambhala dans le cadre de *Shambhala International organisation bouddhique*, sous la direction de Sakyong Mipham Rinpoche.

¹ Quand je considère la signification du mot **séparation**, je pense alors à mon enfance.

C'est à l'âge de six ans que j'ai vécu ma première grande **séparation**.

A la fin du mois d'août 1960, je vis au Congo Belge. Le pays vient d'acquiescer son indépendance. La situation est très instable, avec parfois des éruptions de violence. Mes parents ont quitté notre maison au lac Kivu pour aller à Bujumbura, capitale du pays voisin, le Burundi. Ils ont emmené avec eux trois de leurs enfants, les plus petits. Après quelques jours, mes parents décident finalement de me mettre dans l'avion à destination de Bruxelles, - seul. La raison invoquée, c'est que je dois aller à l'école. Je viens effectivement d'avoir six ans et la situation de guerre civile au Congo ne me permet pas d'être scolarisé.

Voilà la première grande **séparation** que j'ai vécue.

Ma Grand Mère est venue me chercher à l'aéroport. Mais immédiatement après, on m'a placé dans une famille d'accueil et pendant une année, j'ai été séparé de mes parents et de ma vraie famille.

Séparé aussi de mon pays, de ce que j'avais connu. Séparé des gens que je connaissais, de leur façon de parler. Séparé de ce peuple avec sa joie de vivre. Séparé tout simplement du continent africain. Me voilà maintenant dans un pays un peu gris et plat où je suis obligé pour la première fois de mettre des pantalons longs tellement il fait froid... Me

¹ Traduit de l'allemand par mes soins, avec la complicité de l'auteur.

voilà en Belgique, avec le boudin, la chicorée et le bifteck, avec des parents éducateurs petits bourgeois.

Séparation totale d'avec mon enfance ?

Séparation d'avec la chaleur d'une vie quasi innocente, et forcé maintenant de m'adapter à un système de valeurs différentes, à une morale différente.

En conséquence de quoi, j'ai oublié la langue de mon enfance, le Swahili, celle que je parlais avec les gens de Kivu. Il ne me reste presque plus rien. Qu'ai-je besoin en effet de savoir parler ici cette langue ?

Mais tout ceci est très loin. J'étais une autre personne. J'étais un enfant.

Maintenant j'ai cinquante ans. Cet enfant n'existe plus. Toutes les cellules de mon corps ont eu le temps de se renouveler au moins mille fois, même plus encore.

Aujourd'hui, je suis un autre. Mais la mémoire reste.

Deuxième séparation.

À 8 ans, pendant l'automne 1963. Je venais de commencer la 3^{ème} classe de l'école primaire (C'était déjà la 3^{ème} ou 4^{ème} école que je fréquentais).

Subitement, d'un jour à l'autre, mes parents décident de quitter la Belgique, et d'aller en Autriche. Me voici une nouvelle fois dans un nouveau pays, nouvel environnement, confronté à une nouvelle langue. Séparé de mon entourage habituel, de mes amis, d'une culture.

Durant mon adolescence, j'ai par contre bien vécu le fait de me séparer de la société, de cette forme d'aliénation qu'est l'éducation et la hiérarchie à l'école catholique que je fréquentais. J'ai rejoint le mouvement contestataire, exprimant le désir de me séparer d'un système et de ses modes de vie, de tout le système catholique notamment, de l'Église, de l'école, de mes parents...

Plus tard, j'allais découvrir qu'il était impossible de se séparer de ce système. Je m'en suis rendu compte lorsque je l'ai reproduit pour l'éducation de ma fille.

En 1982, une crise existentielle a éclaté dans ma vie. La cause : la **séparation** très douloureuse avec mon amie de cette époque. J'éprouvais un sentiment de vide intense. Je me posais la question de savoir s'il y avait un sens à la vie. Si l'amour finalement ne durait pas, s'il était quelque chose auquel on ne pouvait pas se fier, alors que restait-il dans la vie ? Sur quoi pouvait-on réellement compter ? Si également les professeurs de l'université, tels que je les avais rencontrés, n'incarnaient pas dans leur vie ce qu'ils enseignaient, qui pouvait encore alors montrer le chemin à suivre ? Où pourrais-je trouver une orientation qui permette de survivre aux ébranlements de la vie ? Où trouverais-je enfin un sol ferme sur lequel je puisse avancer ? Je commençais à me poser beaucoup de questions et à me séparer de certains archétypes comme celui notamment de faire une « carrière » après la fin des études. Je voulais aller plus loin. Je n'étais pas satisfait.

C'est une période où mon esprit s'éveille, une sorte de réveil spirituel - une recherche commence...

Au début, j'étais déçu à cause de cette liaison amoureuse qui ne s'était pas révélée comme durable et qui ne m'avait pas comblé. Mais j'éprouvais progressivement une sorte de libération d'être séparé de cette illusion, celle de croire notamment que cette liaison allait pouvoir me combler. Le chemin était donc libre pour une recherche plus profonde. Celui-ci me conduisit entre autres en Afrique, en Inde, en Ecosse et finalement en Amérique, où je rencontrais, enfin, mon professeur spirituel : le maître de méditation bouddhique Chögyam Trungpa Rinpoche, celui qui découvrit les enseignements de Shambhala.

Mon expérience d'introspection et de médiation bouddhique me donnent une manière propre d'aborder la notion de **séparation**.

Beaucoup de questions apparaissent - et je dois en suivre seulement quelques-unes, à la recherche d'une réponse.

Qui sépare – séparer de quoi ?

Qu'est-ce qui sépare ? Y a-t-il une **séparation** - ou est-ce une illusion ?

Séparer (*trennen*) - plus exactement : distinguer (*unterscheiden*).

Séparer - pour voir le tout.

Séparer pour obtenir la clarté.

Séparer pour éviter la clarté.

Maintenant du point de vue pratique :

Dans le contexte de « la méditation d'attention bouddhique » (on dit aussi « la pratique bouddhique de l'attention ») qui est un exercice tout à fait essentiel pour tous les différents courants bouddhistes, il s'agit de s'asseoir dans le silence et d'observer son esprit. Pour cela, il est nécessaire de rassembler sa propre attention (Celle-ci est atteinte en dirigeant son attention vers un objet). Dans mon cas, c'est la respiration.

Cela me mène à la découverte que mon attention tôt ou tard s'en va ailleurs, qu'elle s'éloigne : ce sont les pensées, les émotions, ou les perceptions de sens (les bruits, couleurs, etc. ...) qui sont à la cause de cet éloignement. Et maintenant, voilà le moment clé de la méditation : C'est le moment où je constate que j'ai perdu la respiration ! Le moment où je constate que mon attention s'est éloignée de la respiration. Elle est ailleurs.

L'exercice consiste alors à revenir à la respiration, l'objet de l'attention, donc à me séparer des pensées, des émotions et des perceptions. Et exactement ici se trouve le second moment clé de l'exercice : en état de conscience « normale », donc dans la conscience du quotidien, mon attention se trouve tellement prise, possédée par le vécu de mes émotions, de ma pensée et de mes perceptions que je m'identifie à lui : « JE ressens, JE pense, JE vois... » La conséquence est que je deviens cette sorte de balle qui se laisse emporter dans son rebond par n'importe quelles émotions et pensées. Tu es à leur merci, tellement pris par elles, que tu te retrouves aveuglé, enchaîné, possédé... et ainsi de suite. Ici j'applique - après l'instruction de la tradition bouddhique - un savoir faire. J'ajoute ce petit élément. Intérieurement, je dis simplement : « penser » - un diagnostic objectif sur ce qui se présente à moi. Au tout début, quand je faisais des recherches sur le sens et la fonction de la méditation, une pratiquante bouddhiste m'a dit : « Je ne prends pas au sérieux les pensées, même si ce sont des pensées dignes du prix Nobel. Je les laisse s'en aller. » Donc, je ne dois pas me faire posséder par ces pensées, émotions et impressions. Oser s'en séparer : un secret de méditation bouddhique qui tient aussi à l'humour, à la distance dont il faut faire preuve et c'est cela qui m'a convaincu. Un exercice simple, mais efficace. Et le résultat de cet exercice, c'est de parvenir à se séparer

de ses pensées, de ses émotions et perceptions : l'ouverture, l'état de ce qui est ouvert... L'ennui...

Ouverture pour de nouvelles pensées ?

Présence plutôt ou état d'être présent.

Cet exercice de la méditation a amené le Bouddha à la découverte profonde de ce qu'est la souffrance de l'existence humaine. Au regard de la notion de **séparation**, si je regarde les enseignements du Bouddha alors je pourrais les formuler de la manière suivante : l'homme souffre parce qu'il se perçoit comme « séparé » du monde, plus exactement, « séparé » entre son moi, ici dedans, et le monde, là dehors. En réalité, et cela fut l'expérience du Bouddha, cette **séparation** est une illusion fabriquée par l'homme. De cette fabrication qui est source de déception pour l'homme, le Bouddha va se séparer après une introspection et une méditation profondes. Il se sépare donc de la **séparation**... Et faire cela, dit-on dans le bouddhisme, ce n'est pas une question de théorie, d'une position abstraite, mais une question qui doit trouver sa réponse à travers l'expérience et la pratique.

La pratique de l'attention cultive la capacité de distinguer, donc de séparer. Cette intelligence est nommée *Prajna* en sanscrit, en français « conscience discriminante ». C'est la capacité de distinguer les choses, faire le tri, par exemple, séparer le grain de son enveloppe. Communément, il s'agit de l'acuité d'esprit.

Une figure qui symbolise cette capacité est la déité de méditation bouddhique *Manjushri* qui incarne la sagesse. Elle est représentée avec une épée. L'épée qui coupe l'illusion. L'épée du *Prajna*, de l'intelligence.

Quelles sont les illusions, les tromperies, qui sont coupées par l'épée ?

Le soi du moi et le soi des autres. Plus exactement : nous supposons que le soi du moi et le soi des autres existent vraiment (indépendamment, indivisiblement, et éternellement). Ces trois caractères sont les trois qualités de l'Atman, existence ultime dans la philosophie indienne à l'époque du Bouddha.

Sur le chemin de la méditation, il s'agit de lâcher tout ce qui me sépare des autres. Cela mène à ma totalité, à ma dimension d'être entier.

Mais ce qui est paradoxal, c'est que la **séparation** n'est pas ici utilisée dans le sens conventionnel, c'est-à-dire comme une partie séparée d'un tout, car il s'agit plutôt d'avoir une vision pénétrante, un regard si profond que la **séparation** elle-même est complètement privée de sa base. Elle n'est plus.

Séparer les choses et réduire tous les facteurs qui existent dans le champ de notre perception, cela marquait le début du courant scholastique de l'*Abidharma* (*Dharma* « plus haut »). On a fabriqué des listes (*Matrikas*) qui contenaient tous les éléments de notre expériences (72 dharmas, 108 dharmas...), en classant, en catégorisant le champ des perceptions, intérieures et extérieures (les sens, le psychique, etc.) On a finement disséqué le champ de l'expérience avec le scalpel de la dissection mentale. On l'a analysé et organisé en groupes et en catégories afin de rendre compte de l'expérience humaine.

Toutes les notions que le Bouddha avait développées et utilisées durant les cinquante ans où il enseignait ont été organisées numériquement dans des listes. Elles ont été regroupées et ordonnées dans le dessein d'avoir une vision globale et de pouvoir s'orienter. Cela marque le début de la psychologie bouddhique, c'est-à-dire l'analyse de la perception humaine.

Maintenant retournons à la **séparation**, ou à l'éveil de la **séparation** ou bien à l'illusion de la **séparation**.

Pendant les retraites de la méditation bouddhiste, on pratique la méditation assise alternant avec la méditation en marchant. Dans les programmes de pratique intensive comme par exemple à un Dathün (un mois de méditation en continue), une atmosphère très claire et très dense est créée. La méditation en marchant se déroule dans un cercle. Pendant cette méditation, il m'est arrivé de m'éveiller au cercle en répétant constamment cette marche. C'est alors toute une autre dimension qui entre dans l'être au sens où elle conduit à se rendre compte que : « rien de neuf se passe, tout est présent. Passé, l'actuel et le reste. Tout est dans ce cercle. Et je suis le cercle – ou bien : j'en suis une partie, simultanément ici et là, présent dans tout le cercle.

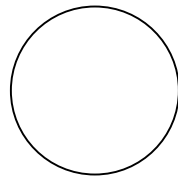
C'est un moment d'ouverture.

Progressivement, je m'aperçois que cette **séparation** n'a jamais existé.

Jusqu'ici, voilà mon expérience.

Le cercle comme une forme du tout, et le moi comme une partie séparée - qui se découvre comme l'expression du tout, ou mieux encore : qui se dissout dans le tout. Une petite expérience, un moment d'être, d'être à nu.

Pour des expériences de cette nature, beaucoup de mots différents ont été utilisés. Un signe est néanmoins caractéristique :



Le cercle dessiné par les maîtres du Zen avec l'encre de Chine exprime la totalité de l'ETRE ou bien l'état d'être ouvert, d'être non fixé, c'est-à-dire sans fixation mentale et physique. D'autres utilisent quelquefois ce symbole ou bien ce caractère :



Pour montrer qu'ici, on a dépassé une frontière - la frontière de l'intellect qui vit seulement de la **séparation**, de la distinction et qui ne fonctionne qu'en comprenant, qu'en capturant.

L'histoire du « retour » au Tout dans le bouddhisme : au début le retour est perçu comme un chemin, mais par la suite, dans l'état éveillé, l'élève découvre que le retour n'est jamais nécessaire, mais il est devenu possible seulement par l'abandon de la recherche. C'est alors la découverte et l'expérience que la **séparation** n'a jamais existée. Le chemin qui mène à cette découverte et à cette expérience, et qui est aussi un guide, passe à travers l'introspection et l'apprentissage de la

séparation. Et ce qui reconnaît la **séparation** comme tel, c'est l'intelligence qui est nourrie par l'espace de la non-**séparation**.