

Les Emotions

par Lama Guendoune Rinpoche

Chaque fois que l'esprit est perturbé par l'une ou l'autre des émotions, appliquons-nous à la regarder directement, afin de la localiser et de découvrir sa forme, sa taille, sa couleur, etc... Essayons de définir cette émotion et de la localiser. Se trouve-t-elle au niveau du corps, de la parole ou de l'esprit ? A force d'examen et d'attention, nous réalisons finalement que l'émotion ne peut pas être définie. Elle n'a rien de tangible, elle n'a aucune existence matérielle. Elle n'est qu'une impression éphémère qui apparaît dans l'esprit comme lorsque nous rêvons.

Pendant le sommeil, nous sommes emportés dans des mondes variés. Si le rêve est agréable, ces mondes sont plaisants et nous éprouvons du bonheur. Si le rêve est désagréable, nous sommes effrayés et nous cherchons à nous défaire d'une expérience que nous n'aimons pas. Parce que nous pensons que ce qui survient à l'intérieur du rêve existe véritablement, nous sommes affectés par les événements du rêve. **L'esprit qui rêve se sent heureux ou triste selon ce qui s'élève**. Quand nous nous réveillons, nous nous rendons compte de notre méprise : ce n'était qu'un rêve ! Il n'y avait pas de raison d'être heureux ou tristes puisque les événements expérimentés n'avaient pas vraiment lieu. Hé bien il en va exactement de même à l'état de veille ! **Les pensées et les sensations auxquelles nous nous identifions n'ont pas davantage de réalité que les situations rencontrées dans les rêves**.

Quand une émotion apparaît dans l'esprit, regardons-la directement jusqu'à percevoir son absence de réalité, son essence vide. Cette essence n'est pas vue comme quelque chose puisqu'il n'y a rien, mais le fait que rien ne soit vu constitue la vision, la perception directe de la nature de l'émotion. L'émotion se révèle alors comme une manifestation illusoire de l'esprit, sans réalité propre. Plus tard, cette créativité inhérente à l'esprit pourra être reconnue comme l'expression de la sagesse fondamentale de la dimension éveillée de l'esprit. A force d'entraînement, les 5 poisons deviennent peu à peu les 5 sagesse. Nous devons apprendre à pratiquer dans ce sens.

Quand **par cet entraînement, nous parvenons à percevoir la véritable nature des émotions**, nous sommes libres de la souffrance qu'elles procurent. Peu importe que l'esprit soit envahi par des mouvements émotionnels : dès lors que nous ne nous y attachons pas, et que nous voyons que ces mouvements sont dépourvus de réalité, d'origine et de substance, l'activité émotionnelle se transforme en activité de sagesse.

La souffrance provient de la croyance en la réalité de ce que nous vivons. Tant que nous pensons que nous avons des émotions, nous souffrons. Si nous voyons que ces émotions n'ont aucune réalité, nous nous libérons de la souffrance, parce que nous nous affranchissons de l'identification à l'émotion qui permet à la souffrance d'exister. Entraînons-nous à cela en toutes circonstances.

Si cela se révèle trop difficile, reconnaissons dans la souffrance l'existence d'un kamma antérieur. Ne refusons pas l'idée de la souffrance en tentant vainement de la détourner de nous. Mais acceptons la situation comme le murissement naturel de nos comportements antérieurs, et vivons-la en pleine lucidité, en développant la certitude que le meilleur moyen de la faire cesser, c'est de mettre fin à ce qui la cause, la préoccupation égoïste (le désir). Si nous nous débarassons de la saisie égoïste, nous ne créons plus de kamma et n'avons plus à redouter la souffrance. Tant que nous essayons de nous en préserver, en étant inquiets pour nous-mêmes, nous ne faisons que la renforcer.