

LES BOUDDHISTES FACE AU DESIR

Ou comment vivre le désir sans en être l'esclave.

Le Dalai-Lama nous rappelle souvent que les êtres sensibles désirent trouver le bonheur et éviter la souffrance. Mais la perception du bonheur est relative. Comme le souligne Khyentse Norbu dans son livre *N'est pas bouddhiste qui veut*, « pour certains humains, être heureux signifie arriver à survivre ; pour d'autres, c'est posséder 700 paires de chaussures. » On a tous l'expérience d'un désir inassouvi, qui devient alors synonyme d'insatisfaction, voire de souffrance plus profonde. Les enseignements bouddhistes considèrent le désir-attachement comme l'un des trois poisons principaux de notre existence, avec la colère-aversion et l'ignorance (cette dernière faisant référence à notre tendance habituelle à nier la réalité).

Dans tous les cas, ce n'est pas le désir en tant que tel qui génère de la souffrance. « Personne ne contestera qu'il est naturel de désirer et que le désir joue un rôle moteur dans notre vie », rappelle Matthieu Ricard dans *Plaidoyer pour le bonheur*, où tout un chapitre est consacré au désir. Là où le bât blesse, c'est quand le désir se fait si pressant qu'il se transforme en « poison mental » et « attachement incontrôlable ». « Lorsqu'on est obsédé par une chose ou un être, la possession ou la jouissance de ces derniers devient à nos yeux une nécessité absolue. Or, l'avidité est source de tourment. De plus, cette « possession » ne peut être que précaire, momentanée et sans cesse remise en question », souligne le moine bouddhiste français.

Sus à la souffrance !

Se dessine ainsi le processus à l'origine de la souffrance. D'abord, je vois, entends, goûte, sens, touche ou conçois dans mon esprit quelque chose. De ce premier contact avec mes sens naît une sensation. Si elle est agréable, j'ai envie qu'elle se poursuive. Oh oui, encore (du vin, du sexe, des voyages...) ! La situation se corse lorsque je me laisse emporter par ces désirs. Alors commence l'attachement. Une bonne partie de mes actions vise désormais à arriver à mes fins. « Conséquence, on se précipite avec avidité. On oublie de voir ce qui nous entoure, on ne voit plus l'autre. On peut manquer d'attention à ce qui nous entoure, et être prêt à tout », décrypte Jean-Pierre Faure, de la tradition du Zen Soto.

Vient ensuite le moment où mon désir, inévitablement, n'est plus assouvi (j'ai fait une crise de foie, mon conjoint est parti, je n'ai plus d'argent...). C'est l'insatisfaction. Pire, si l'on est vraiment accro (drogue, alcool, etc.), quelle souffrance ! Sans le savoir, nous sommes tombés dans le schéma décrit par le Bouddha il y a 2500 ans : les quatre vérités des nobles. La première : la vérité de la souffrance - remarquez que la même logique marche aussi pour une sensation désagréable, comme une douleur physique ou mentale, le désir étant alors d'y échapper.

« Lorsqu'on est obsédé par une chose ou un être, la possession ou la jouissance de ces derniers devient à nos yeux une nécessité absolue. Or, l'avidité est source de tourment. » Matthieu Ricard

Les bouddhistes utilisent plusieurs méthodes pour stopper ou transformer ce processus. Parce que l'objectif du Bouddha, ce n'était pas de nous voir souffrir, mais de nous aider à découvrir les causes de notre souffrance (2e vérité des nobles), la cessation de cette souffrance (3e vérité) et enfin le chemin qui mène vers cette cessation (4e vérité). Cette voie, appelée aussi Octuple Sentier, comprend « une part de comportement éthique, une part d'entraînement de l'esprit pour arriver à le maîtriser et une part de sagesse », rappelle Ajahn Pannavaddho de la tradition des moines de la forêt (Theravada). Le comportement éthique minimum inclut les cinq préceptes moraux, qui, lorsqu'ils sont appliqués, nous conduisent à renoncer à certains désirs : « S'abstenir de tuer, de voler, d'inconduite sexuelle, de paroles mensongères ou grossières, et de consommer des produits qui brouillent l'esprit comme l'alcool ou la drogue ». Mais la théorie ne suffit pas. Pour que les désirs nous laissent enfin de l'espace, on apaise le mental par la méditation : c'est l'entraînement de l'esprit. Lorsque celui-ci est bien maîtrisé, on développe la sagesse par la méditation analytique. « On se tourne vers l'intérieur et on observe les choses de très près, en commençant par son propre corps : d'où vient-il ? Où va-t-il ? Est-il ce que j'appelle « moi » ? Nous devons trouver seuls nos réponses », poursuit Ajahn Pannavaddho. « En méditant de cette manière, j'arrive parfois à me libérer de l'idée que je suis identifiée à ce corps, ce caractère, cette profession, etc. Je redécouvre que le « moi » n'a pas d'existence intrinsèque. Les émotions, dont le désir, perdent de leur emprise sur moi. Mais si j'arrête de méditer un certain temps, l'illusion revient », témoigne Caroline, qui médite régulièrement.

Dans le Vajrayana, « le désir est le trône de l'Éveil »

C'est en pratiquant la méditation Vipassana (Theravada) de façon intensive que Jean-Christophe s'est détaché d'habitudes anciennes. « Fumer de la drogue, boire de l'alcool, avoir des envies multiples de sexe, de jeu, de folies : comme la plupart des gens, on teste, on essaie de se faire du bien. Mais quand on médite pendant des périodes de dix à vingt jours, on renonce à l'action, aux plaisirs. On n'alimente pas le corps de sensations. Plus j'observais mes habitudes, plus je les reconnaissais. Grâce à cela, quand elles s'animent dans la vie de tous les jours, je les reconnais aussi. Et à un moment, certaines habitudes s'arrêtent. C'est la grande loi de la nature enseignée par le Bouddha : l'impermanence. »

Dans le Zen (Mahayana), il ne s'agit pas de renoncer, mais de réaliser la vacuité de tout désir. Les formes de l'esprit sont infinies, et le désir en fait partie. « On ne peut pas le tuer, il faut le

comprendre pour ce qu'il est et le laisser à sa juste place. Il s'agit d'épouser la réalité. Il n'est pas question de fuir une quelconque forme, mais d'habiter les formes, d'en comprendre l'essence et de voir qu'au fond de chaque forme, il y a la non-forme. Et cette non-forme, c'est le retour de cette expérience religieuse d'unité, qui est plénitude, contentement », décrit Jean-Pierre Faure.

Dans le Vajrayana, véhicule de la transformation, le désir peut devenir une voie vers l'Éveil. « J'ai compris qu'en fait nous étions faits de ces trois poisons (le désir, la colère et l'ignorance), que toute notre vie est fondée sur ces trois énergies et que je ne peux pas m'en débarrasser. Peu à peu, je me suis familiarisé avec elles par la méditation, par la vie avec les autres, en étant en couple, etc. Et à un certain moment de ma pratique, j'ai découvert que ma conscience primordiale, mon esprit de clarté, pouvait se manifester à travers les émotions », raconte Étienne, pratiquant du Vajrayana. « Dans le Véhicule Tantrique, on s'applique aux moyens habiles pour transmuter le désir en sagesse du discernement. Dans le *Soutra de la liberté inconcevable* de Vimalakirti, il est dit que « le désir est le trône de l'Éveil. » Les émotions perturbatrices sont vues comme des forces qui, bien utilisées et orientées, peuvent permettre de pratiquer encore plus efficacement en vue de l'Éveil », souligne Jigmé Thrinlé Gyatso, lama de la lignée Drukpa Kargyü du bouddhisme tibétain. Vive le désir, à condition d'en être le maître, et non l'esclave.

Le 31-01-2020