

## ETREINDRE NOS EMOTIONS ET LE CHEMIN SPIRITUEL

### **Couleurs et Éléments dans la Psychologie Tantrique** *Par Ngak'chang Rinpoché et Khandro Detchen*

Seule l'expérience directe nous permet de commencer à percevoir notre monde différemment. Les spéculations philosophiques et conjectures intellectuelles qui ne sont pas vécues directement ne restent que des abstractions non intégrables à notre perception fondamentale du monde. C'est pour cela que l'expérience de la méditation est une pratique essentielle afin d'actualiser la vue du Bouddhisme. Seule celle-ci nous rend transparent à nous mêmes et nous révèle les mécanismes de notre perception individualisée.

La vue du Tantrisme Tibétain décrit trois sphères fondamentales de l'être : le monde extérieur de notre environnement, le monde intérieur de nos perceptions, et le continuum spatiale qui leur est sous-jacent et qui les interpénètre. Ce continuum spatial se manifeste à travers cinq champs d'énergies primaires qui composent la base élémentaire de tous phénomènes internes et externes. Ces champs sont la solidité de la terre, la fluidité de l'eau, la combustion (ou chaleur) du feu, la mobilité du vent, et le vide (ou l'espace) sans contenu. Le but du Tantra est la transmutation. Notre but n'est donc pas de nous débarrasser de nos problèmes mais de les transformer en reconnaissant leur énergie éveillée intrinsèque.

Pour la vue du Tantra nous sommes des symboles de nous mêmes : nous ne sommes pas qui nous croyons être mais plutôt des manifestations énergétiques libres et vibrantes. L'être éveillé que vous êtes, et que vous avez toujours été - là est le vrai 'vous', plutôt que cette collection de névroses, d'anxiétés et d'habitudes qui nous sont tellement familières. L'ensemble d'éléments qui composent notre structure psychologique et émotionnelle sont donc 'symbolique' car ils symbolisent notre nature éveillée en prenant la forme d'un ou plusieurs champs élémentaires : terre, eau, feu, air et espace.

Notre personnalité apparente vient de l'encyclopédie de symboles de notre nature éveillée. En tant que tel, elle nous offre une clé pour en découvrir sa nature.

Tous nos états mentaux, même les plus douloureux, sont dynamiquement liés à un aspect de la nature libérée du jeu non-duel des éléments. Les méthodes Tantriques nous montrent que l'esprit est fondamentalement libre (non limité par ses symboles) et que l'ouverture complète (et innée) de l'esprit n'à pas besoin d'être crée mais simplement révélée de façon personnelle. La pratique du Tantra n'est donc pas un conditionnement où l'on se restructure artificiellement selon un modèle spirituelle et philosophique : l'intellectualisme positiviste n'à pas sa place ici. En effet : il est basé sur un idéalisme naïf plutôt que sur l'expérience directe. Et bien que la description de nos distorsions émotionnelles explorée dans cet article soit une perspective créative et positive, elle n'aura que peu d'utilité si elle reste à un niveau purement théorique.

Lorsque nous commençons à percevoir nos styles perceptifs de façon directe nous savons si ce que nous explorons est sincère ou s'il s'agit de constructions intellectuelles. Et quand nous devenons véritablement transparent à nous mêmes les autres, à leur tour, nous paraissent de plus en plus transparents, ne faisant qu'encourager plus de compassion dans nos rapports. Ainsi, notre processus de développement nous permet de faciliter celui des autres.

Afin de découvrir la méthodologie nous permettant d'étreindre les émotions en tant que chemin spirituel il nous faut d'abord comprendre que dans la perspective Tantrique l'homme, tel qu'il est, manque de liberté et de santé psychologique. Dans la médecine Tibétaine les apprentis médecins doivent accepter comme postulat de base qu'ils sont eux mêmes souffrant. La relation entre le médecin et son patient en est considérablement affectée : le médecin se considère comme simple détenteur d'une connaissance spécifique qui lui permet d'aider ceux qui souffrent d'une version plus prononcée du mal qui l'affecte lui-même : le mal du dualisme. Ce dualisme est une fixation mentale créée par l'esprit qui tente continuellement de séparer du vide les formes qui apparaissent (et puis disparaissent) dans celui-ci. Lorsque nous polarisons le vide et la forme, et que nous rejetons le vide en faveur de la forme, nous entrons dans cette condition dite de dualisme. Le dualisme est donc produit lorsque nous confondons la dimension ouverte et spacieuse de notre être avec le vide et que nous tentons d'éviter celle-ci. Cette réponse problématique semble être une prédilection humaine qui finit par générer cinq types de distorsions discernables. La source de ces cinq distorsions se trouve dans les cinq éléments (terre, eau, feu, air et espace) et leur manière de manifester leurs énergies en tant qu'émotions et types psychologiques.

Nous entretenons ces ensembles de réactions et de scénarios psychologiques afin de créer une illusion de sécurité et de bien être. Et bien que nous puissions nous considérer comme émotionnellement stable il n'en reste pas moins que nous avons tous nos 'philosophies perceptives' propres qui nous rendent sujet à l'irritation de la vie - irritation qui vient de ce que rien n'est jamais exactement comme on le souhaiterait. Ceux qui se considèrent comme émotionnellement ou psychologiquement instables ont seulement compliqués leurs styles perceptifs en y créant plus de subtilités, rendant ainsi leurs situations comiques ou bien alors tragiques. De plus, tous ces problèmes apparents sont renforcés par la façon dont nous menons notre vie : nous y intégrons très naturellement des styles perceptifs de plus en plus convolutés. Mais afin d'abandonner ces styles complexes il nous faut d'abord examiner ce que nous croyons qu'ils nous apportent.

Ces 'avantages' que nous croyons puiser dans nos styles perceptifs viennent en fait de notre réaction initiale à la dimension spacieuse de notre être ; et donc des caractéristiques des cinq éléments. Afin de comprendre nos ensembles de distorsions il nous faut d'abord examiner la nature et le fonctionnement des cinq éléments. D'un point de vue simplement intellectuel la psychologie du Tantra est très divertissante : les analogies qu'elle dessine entre les éléments et certains états mentaux peuvent être hautes en couleurs et fort poétiques. Par contre, du point de vue de celui ou celle qui pratique le Tantra il s'agit là de configurations dynamiques réelles et viscérales. Les systèmes élémentaires et leurs équivalents psychologiques et émotionnels permettent aux pratiquants du Tantra de voir le monde phénoménal en tant qu'outil d'apprentissage psychologique. Ces idées sont explorées en détail et dans un langage moins condensé dans 'Spectrum of Ecstasy' Ngak'chang Rinpoche & Khandro Déchen, Aro Books, 1997).

### **Explorons donc ces cinq distorsions élémentaires.**

L'élément de terre, premièrement, produit un sentiment d'insignifiance lorsqu'il est confronté à la dimension spacieuse de l'être. Pour y pallier nous cultivons la solidité et la puissance, nous entourant de richesses et agrandissant notre territoire afin d'éclipser ce sentiment latent de pauvreté et de médiocrité. Nous construisons des empires et tentons d'accumuler des définitions de ce que nous croyons être : pouvoir, célébrité, domination, richesses etc. La concrétisation nourrit notre cadre référentiel étroit et l'arrogance et la territorialité encourage une attitude toujours plus antisociale.

La réaction de l'élément eau est une impulsion de peur, et l'agressivité est notre méthode de choix pour y remédier. Nous justifions notre agressivité avec la colère et la rancœur et transformons le monde en un vaste champ de bataille. Ceci nourrit l'illusion que nous pourrions vaincre notre peur en l'écartant de notre chemin. Si nous nous sentons impuissant nous nous armons physiquement, émotionnellement ou encore intellectuellement. Nous exagérons de façon démesurée le danger que représente 'l'autre' en l'identifiant avec l'espace que nous redoutons tant. Nous apprenons vite que la meilleure forme de défense est l'attaque. Mais, par contre, quand nous nous sentons naturellement fort et confiant nous pouvons être gentil et tolérant sans effort particulier.

L'élément feu réagit à la dimension spacieuse de l'être en générant un sentiment d'isolement et de séparation auquel on pallie à travers la consommation compulsive et l'attachement aux gens, lieux, choses et idées. Nous voyons notre monde comme un désert émotionnel qui se doit d'être rempli par n'importe quoi afin d'essayer de générer une union temporaire et réconfortante. La réaction de l'élément feu est similaire d'une certaine façon à celui de l'élément terre, mais alors que l'élément terre tente de pallier à l'insignifiance du vide par un processus d'accumulation sans fin, l'élément feu tente d'y pallier à travers un mécanisme de consommation. Le style terre interprète la découverte de la non-substantialité comme un besoin de se consolider de plus en plus, d'étendre son territoire à l'infini. Le style feu, par contre, réagit à la découverte de l'isolement et de la séparation par un mouvement d'union vers de plus en plus d'objets de désir.

L'élément air réagit à la dimension spacieuse de l'être à travers l'anxiété sans fondement et tente d'y remédier en générant une suspicion qui s'auto alimente et s'accélère jusqu'à un tel point que l'accélération devient la seule option possible. Nous suspectons des complots d'origine inconnus surgissant du néant et dont les buts ne sont pas clairs... Nous n'éprouvons aucune stabilité et le peu de stabilité à laquelle on s'accroche paraît ridicule face au danger omniprésent qui rôde, ce 'rien' qui nous menace. Nous devenons tendus, nerveux et hyperactifs, notre concentration explore tous les coins et recoins imaginables inlassablement, tentant de maintenir un contrôle précaire. On ne sait jamais : l'on pourrait être dupé d'un instant à l'autre si l'on relâchait notre vigilance ne serait-ce qu'un instant. Nos sentiments alternent entre envie et jalousie, suspicion et paranoïa, pour finir en psychose. D'une certaine façon la distorsion de l'élément air est similaire à celle de l'eau. Mais là où l'élément eau redoute un danger bien identifié et direct, l'élément air, lui, redoute quelque chose d'indéfini d'où une nervosité et une anxiété ambiante qui se méfie de tout, ne sachant jamais d'où proviendra la menace. Donc, au lieu de s'attaquer violemment et directement à un danger identifié, la distorsion élémentaire de l'air s'épuise en spéculations surchargées et survoltées. Alors que la défense de l'élément eau est directe et brutale, comme l'attaque d'avions de combats ou de bateaux de guerres, le style défensif de l'élément air est bien plus complexe, minutieux et indirecte. Il n'y a aucune confiance dans ce style de distorsion : on ne réussirait même pas à faire décoller les avions de combat tellement les réglages et contrôles au sol dureraient longtemps. L'obsession et l'analyse sans fin sont maîtresses : le jeu du contre-contre-contre-contre espionnage et son ballet de simples, doubles, triples voir quadruples agents en est son illustration.

La distorsion élémentaire de l'espace, finalement, est la plus fondamentale : elle est la base de toutes les autres parce qu'elle leur est sous jacente. Elle se manifeste face à la dimension infinie de l'espace qui se traduit par une peur accablante, écrasante, du vide. La méthode pour fuir ce vide est la méthode du 'pas de méthode'. On se referme, on devient aveugle et sourd, incapacité même, et l'on s'enfoncé dans la dépression. On se coupe du monde extérieur, on s'introverti, on s'enferme afin de prétendre que rien ne se passe.

Ces cinq distorsions élémentaires sont imbriquées les unes dans les autres et la plupart des gens dits 'équilibrés' en manifestent un mélange modéré. Les gens 'équilibrés' ont en général des distorsions d'un ou plusieurs éléments mais leur énergie leur permet de générer aussi des qualités, des talents et des capacités positives en même temps que leurs distorsions négatives. D'autres, les gens dits 'déséquilibrés', ont un cocktail bien moins harmonieux, entretenu par leurs situations de vie. Mais peu importe le degré de distorsion, le fait est qu'en psychologie Tantrique ces distorsions élémentaires sont intrinsèquement liées à leur potentiel libéré.

La territorialité élémentaire de la terre peut être transmutée en appréciation non-référentielle et en générosité spacieuse. L'agressivité élémentaire de l'eau peut être transmutée en clarté et en perspicacité. L'obsession élémentaire du feu peut être transmutée en compassion active et en passion au-delà de la passion. La paranoïa élémentaire de l'air peut être transmutée en confiance innée et en activité auto-accomplissante. La dépression délibérée élémentaire de l'espace peut être transmutée en intelligence omniprésente et en conscience sans limite.

<b>Elément</b>	<b>Réponse à la dimension spacieuse</b>	<b>Réactions à cette réponse</b>	<b>Effet de la transmutation</b>
Elément terre	Sentiment d'insignifiance	Recherche de solidité et de pouvoir	Equanimité
Elément eau	Peur, sentiment d'impuissance	Agressivité, témérité	Clarté
Elément feu	Isolation, solitude	Attachement aux choses	Compassion
Elément air	Anxiété, vulnérabilité, paranoïa	Analyses excessives	Confiance
Elément espace	Sentiment d'être écrasé, accablé	Dépression	Intelligence omniprésente

Ce modèle de distorsions perceptives et de routines émotionnelles nous permet de nous voir sous un jour différent. Les aspects douloureux de notre personnalité (ainsi que ses aspects joyeux) sont des fenêtres donnant sur notre potentiel libéré. Une familiarité avec la vue Tantrique au niveau de l'expérience nous permet de nous reconnaître en tant que possibilités vibrantes et ouvertes plutôt qu'en tant que banales routines émotionnelles.

Si l'on examine attentivement la colère, par exemple, on peut y voir nombre de reflets distordus de la qualité de clarté. La colère est hyper-intelligente et nous permet d'aiguiser notre esprit et notre mémoire. Mais afin de libérer ces champs d'énergies il nous faut confronter nos énergies directement, non-conceptuellement, sans les exprimer, les réprimer ou les dissiper.

Ces trois réponses habituelles (exprimer, réprimer ou dissiper) sont nos trois tendances dualistes : l'attraction, l'aversion, ou l'indifférence. Ces modes de réactions apparaissent tant que nous tentons d'éviter la dimension spacieuse de notre être : tant que la dimension spacieuse est perçue comme une menace nous ne pouvons réagir que de ces trois façons. En effet, nous sommes engagés dans un

processus constant de recherche de points de références afin de nous sentir solide, permanent, séparé, continu et défini (ces cinq qualités étant liées aux cinq éléments terre, eau, feu, air et espace). Nous sommes convaincus que la dimension spacieuse n'est qu'un figement et que nous pouvons réussir à établir des points de références solides. Nous sommes donc attirés par ce qui nous rend solide, permanent, séparé, continu et défini, nous sommes averses à ce qui suggère le contraire, et nous sommes indifférents à ce qui suggère ni l'un ni l'autre. Cette toile de motivation bloque toute spontanéité naturelle. L'expression, la répression ou bien la dissipation de nos émotions douloureuses ne pourra donc jamais nous débarrasser de leur cause.

On entend souvent dire qu'exprimer la colère permet de surmonter certains problèmes tels que la dépression (qui peut être causée par des sentiments de colère refoulés). Ceci encourage la vue erronée qu'il est constructif d'exprimer sa colère. Mais en termes Tantriques, exprimer sa colère revient à accroître le reflet distordu de cette émotion. Cela revient à accroître le 'potentiel colère' pour qu'il explose dans des situations de plus en plus diverses et nombreuses. Si l'on considère la colère comme une manifestation saine nous nous encourageons simplement à devenir des gens colériques - on évite donc les problèmes liés à la répression mais on acquiert ceux liés à l'expression. La dissipation est le moindre mal quand on est confronté à une émotion mais elle ne peut régler le problème à sa source. Seul confronter le problème à sa source permet de le résoudre : sinon, une émotion réapparaîtra toujours quand une situation la déclenche.

La pratique de la méditation est donc essentielle afin d'étreindre les émotions en tant que chemin spirituel. Nous choisissons ni d'exprimer, ni d'étouffer ni de dissiper l'émotion mais de laisser s'effondrer l'échafaudage conceptuel qui l'entoure afin de fixer non conceptuellement sa sensation physique. C'est ce que nous appelons 'fixer l'émotion qui se manifeste afin d'en reconnaître la nature vide'. La méditation devient un aspect essentiel de notre méthode de découverte.

Cette forme de méditation vient du système appelé Trek-Chod, ce qui signifie 'exploser les barrières de la réalité conventionnelle'. Le Trek-Chod est une méthode à travers laquelle nous établissons la présence de notre conscience dans la dimension de l'émotion qui se manifeste. Simplement dit : nous cherchons la présence physique de l'émotion dans le corps et nous là ressentons en tant que sensation physique. Nous laissons alors cette sensation physique grandir et nous envahir. Nous devenons l'émotion. Nous cessons d'être l'observateur - la notion de sujet et d'objet de notre perception se dissout. Nous nous ouvrons alors à ce que nous sommes vraiment. Nous devenons transparent à nous mêmes. A travers ce regard fixé l'énergie distordue se libère d'elle même. Dans le langage du Trek-Chod on dit 'd'elle même, elle se libère toute seule'. Mais pour utiliser la méditation de cette façon il nous faut d'abord avoir développé la capacité de relâcher notre attachement obsessif au processus de la pensée - relâcher ce besoin compulsif de se définir selon ce que nous pensons. Il nous faut la capacité de pouvoir demeurer dans la dimension spacieuse de l'être sans points de repères. Il nous faut l'expérience de l'esprit libre de toute activité conceptuelle - mais animé par l'efflorescence d'une présence pure et parfaite.

A travers la pratique de la méditation nous découvrons qu'il est possible d'établir un contact direct avec l'essence inconditionné de notre spectre d'énergie libérée. Nous pouvons étreindre nos émotions et réaliser l'aspect vide et sans fin de ce que nous sommes.