

« Arrêtons de faire notre propre malheur ! »

Notre F.: Michel Jaccard de la Loge *Liberté à l'O.*: de Lausanne a eu l'opportunité de rencontrer l'ingénieur-informaticien Thierry Falissard (1959), proche de l'école bouddhique dite « de Gretz », qui développe une réflexion « rationnellement » critique et même « décapante » sur le bouddhisme: ni fourre-tout obscur ni compilation de platitudes et de superficialités, mais pratique psychologique à effet curatif et cathartique visant à libérer l'esprit. (DP)

Thierry, vous avez écrit un livre exemplaire de clarté sur la philosophie et la psychologie bouddhistes. Quel facteur a déclenché cet intérêt au long cours et quid de votre cheminement ?

Dans les années 70, j'ai croisé un physicien chercheur, qui m'a expliqué son approche du bouddhisme. Elle relève d'une perspective simple, directe, pragmatique et rigoureuse, laissant de côté tout ce qui encombre et que l'on dénomme actuellement le « bouddhisme »: traditions, croyances, dévotions, voire superstitions, etc. Insatisfait par les religions, mais aussi par la « science » officielle, j'étais en recherche, intéressé tant par les sujets métaphysiques que par l'exploration de mon propre esprit. Une intuition m'a fait adopter la voie de ce chercheur, qui me semblait prometteuse.

Qui s'intéresse au bouddhisme originel pour y dénicher des « révélations », des secrets, sera déçu ! La Vérité n'est pas cachée, elle s'exprime au grand jour ; c'est nous qui refusons de la voir par déni ou par refoulement. Le but ultime du bouddhisme n'est pas de rester dans le monde conditionné, le samsara, de tenter de s'en rendre maître par la science, le « développement personnel » ou des pouvoirs paranormaux, mais de mettre fin aux conditionnements qui affectent notre esprit en les conduisant vers leur extinction, le nirvana. Ce processus implique la connaissance du fonctionnement de son mental et la pratique de son « recentrement » ; son efficacité est reconnue par le corps médical avec la méditation « de pleine conscience », qui laisse hélas ! de côté le contenu psychologique et métaphysique essentiel pour arriver au but.

peut fausser toute progression. La finalité consiste à éliminer les obnubilations et les idées fausses, au premier chef la croyance en l'existence d'un « soi » permanent. Comme les philosophies occidentales antiques, le bouddhisme partage l'injonction : « Arrêtons de faire notre propre malheur ! »

La plupart des Occidentaux intéressés par le bouddhisme choisissent sa variante tibétaine ou le Zen et ses dérivés,

Thierry Falissard: « La théorie ne vaut rien sans la pratique, mais une mauvaise théorie peut fausser toute progression. »
(Photo: © Michel Jaccard)



Éveil progressif et partiel

Vous attribuez une importance très secondaire à la métaphysique bouddhiste. Qu'est-ce qui vous apparaît alors comme fondamental, et en quoi la psychologie bouddhiste peut être profitable à un Occidental sceptique en la matière ?

Métaphysique et psychologie bouddhistes comportent deux volets: théorique, d'une part, avec les hypothèses philosophiques du bouddhisme qui se valident par l'introspection, et pratique, d'autre part, avec l'éthique et les méditations qui visent une catharsis de l'esprit. La théorie ne vaut rien sans la pratique, mais une mauvaise théorie

alors que vous préférez l'École des Moines de la Forêt au sein du Theravāda. Comment et pourquoi avez-vous fait ce choix ?

J'ai suivi la voie tracée par René Joly ou Prajñānanda, issue du Theravāda qu'il avait étudié et pratiqué dès les années 50. Ultérieurement, dans les années 2000, le Theravāda longtemps réputé traditionaliste et « fermé » a évolué en s'ouvrant à l'Occident avec des Maîtres thaïlandais tels Ajahn Chah, Ajahn Sumedho, Ajahn Brahm, dont j'ai traduit deux ouvrages, etc. Leurs écoles évitent le foisonnement excessif du bouddhisme tibétain ou le rigorisme mutique et épuré à l'extrême du Zen. Le Theravāda admet un Éveil progressif et partiel, avec un « ascétisme » modulable. En outre, il dispose de précieux textes originels tels le canon pāli, peu contaminés par la mythologie religieuse, clairs philosophiquement, moins spéculatifs et touffus que d'autres plus tardifs. Au sein du Theravāda, l'École des Moines de la Forêt est la plus proche du bouddhisme primitif, évitant spéculations, dévotions ou mortifications.

Dans votre ouvrage, vous faites plusieurs comparaisons avec la philosophie de Schopenhauer. En quoi apportet-il des éclairages sur la perspective bouddhique ?

Schopenhauer pourrait être considéré comme le premier bouddhiste occidental – Wir Buddhisten... écrivit-il à ses « disciples » – même si sa philosophie n'est pas exactement bouddhique. Je me suis aidé de sa pensée, tellement l'approche bouddhique était différente de mes connaissances philosophiques et religieuses ; et puis il fallait, en parallèle, un apport philosophique occidental pour m'accoutumer à cette surprenante discipline orientale ! Les convergences sont nombreuses

Ouverture vers la non-dualité

entre le bouddhisme et l'idéalisme volontariste de Schopenhauer : insatisfaction existentielle, illusion égotique, importance du vouloir-vivre et de son renoncement. Si l'on peut parler aujourd'hui, en toute légitimité, de « bouddhisme occidental », il faut le débiter au XIX^e siècle avec Schopenhauer.

Comment mettez-vous en pratique le contenu de vos réflexions ?

Cultiver en continu la « pleine conscience » et les autres facteurs de l'Éveil : esprit d'investigation, énergie, sérénité, équanimité. On doit parvenir à une certaine stabilité mentale par la méditation de concentration, laquelle se révèle difficile dans un monde agité où notre esprit se disperse sans arrêt. Ce n'est pas se figer dans une attitude introvertie, au contraire, c'est une ouverture qui vise une certaine non-dualité. Les étapes suivantes sont plus ardues : exploration de la « vacuité », tendance au renoncement, lâcher-prise susceptible de conduire aux états modifiés de conscience qui font toucher du doigt l'absence du « soi », et mènent au détachement du corps et de l'esprit.

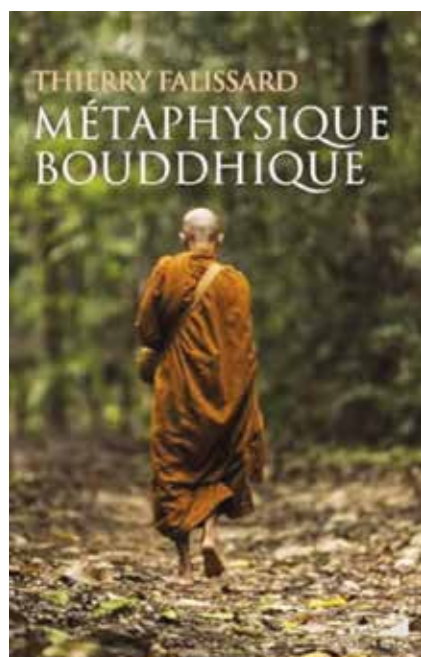
La Franc-maçonnerie propose à ses membres une voie initiatique qui, avec l'aide de symboles, souhaite améliorer le comportement d'un être actif dans la cité, en lui permettant de lutter contre les passions par la pratique des vertus. L'approche bouddhiste, en dehors de toute pratique religieuse, peut-elle apporter un complément opportun aux Francs-maçons ?

Le bouddhisme cherche aussi à transformer l'individu de l'intérieur, de façon progressive et volontaire. Son apport est cardinal pour pacifier l'esprit, développer la clarté mentale, la vigilance à ses

propres états d'esprit et la relativisation de l'ego. Le bouddhisme dispose aussi d'une éthique à laquelle tout adepte doit se plier pour obtenir un résultat tangible.

Quant aux symboles, ils sont utiles au bouddhiste dans les phases initiales de son cheminement, sinon ils peuvent devenir des entraves. Schopenhauer affirmait que les « Vérités » de toutes les religions ne sont que symboliques, mais qu'hélas ces symboles, si l'on s'y attache, peuvent bloquer une recherche authentique. C'est la vieille comparaison du doigt qui montre la Lune ! ■

Propos recueillis par notre F. : Michel Jaccard



Bibliographie

- Thierry Falissard, *Métaphysique bouddhique*, Éditions Almora, 2024
 Ajahn Brahm, *Manuel de méditation selon le bouddhisme theravada*, Éditions Almora, 2016
 Ajahn Brahm, *La sagesse du moine – 108 histoires sur l'art du bonheur*, Éditions Almora, 2013.