

## Les Cinq Énergies de Sagesse Bouddhisme Actualités 2003

**"les Cinq Énergies de Sagesse", livre d'Irini Rockwell et best seller aux USA, paraît aux éditions Kunchab ce printemps, accompagnant une tournée européenne d'enseignements et de stages dirigés par celle-ci.**

**Philippe Ronce, traducteur de la version française du livre, a rencontré l'auteur l'été dernier à Serena Luz, près de Valencia, en Espagne, à l'occasion d'un stage intensif qu'elle y dirigeait.**

Imaginez une vallée paisible au cœur de la sierra, à deux pas de l'océan des orangers, pêcheurs, et amandiers. Luz Séréna, communauté zen, accueillait pour une grosse semaine un groupe de personnes venues des quatre coins de l'Europe, pour une plongée dans l'expérience très personnelle de leurs "cinq énergies".

Q: mais que sont en fait ces "cinq énergies"?

**I.R: les "Cinq Énergies" sont une façon universelle de comprendre ce que nous sommes, de façon très expérientielle, très littérale: les textures énergétiques de notre personnalité, de nos paysages émotionnels, de nos interrelations avec les autres, avec le monde, qui d'ailleurs n'est fait de rien d'autre que ces mêmes énergies.**

Q: De quelle culture spirituelle provient le principe des cinq énergies de Sagesse, et comment est-il parvenu en Occident?

**IR: Ces cinq énergies sont un bien commun de l'humanité. On retrouve notamment des traces très anciennes de cette compréhension dans l'hindouisme, et dans les premiers textes du bouddhisme tantrique en Inde, vers le 4ème siècle. Ces enseignements ont ensuite constitué un élément central du bouddhisme tibétain, connu comme "les cinq familles de bouddha" et fait partie de pratiques de retraites réservées à des pratiquants aguerris.**

**Chögyam Trungpa Rinpoché, mon maître, a conçu dès les années 70, avec l'aide de son ami Suzuki Roshi, une pratique spécifique reprenant l'essence même des enseignements de leur tradition, mais en la rendant accessible à toute personne- qu'elle soit bouddhiste ou pas.**

**Cette pratique, qui prit le nom de Maitri-conscience de l'espace, a l'avantage considérable de faciliter un contact direct, immédiat, et non-conceptuel, avec la combinaison particulière d'énergies qui caractérise chacun d'entre nous.**

**Principalement dispensés au sein de la communauté du Bouddhisme Shambhala,**

**tout particulièrement à l'Université des arts contemplatifs Naropa fondée par Trungpa Rinpoché, ces enseignements sont désormais offerts dans d'autres sanghas bouddhistes, ainsi que des organismes laics oeuvrant au développement personnel, comme l'a souhaité le Sakyong Mipham Rinpoché, fils et héritier spirituel de Chögyam Trungpa.**

**Q:Pour quelles raisons ces "cinq énergies" ont elles cette qualité d'être à la portée de tous?**

**I.R:Traditionnellement, ces pratiques faisaient partie des pratiques de "sadhanas"et comportaient des visualisations, mantras, mudras, et des liturgies assez complexes. Ce fut le génie de Chögyam Trungpa, en concevant cinq postures et cinq environnements colorés destinés à intensifier cette expérience immédiate des énergies, que de rendre leur essence accessible, sans conditions préalable,s tout en mettant en place un chemin d'approfondissement, et des centres de pratique pour la cultiver.**

**Q: Qu'est ce que vou entendes précisément par "énergies", et en quoi ont-elles à voir avec notre perception et relation avec le monde?**

**I.R: le mot "énergies" est utilisé, dans ce contexte précis, pour décrire l'aspect "vibrant" de l'être, les qualités, textures, ambiances, du monde inanimé et animé, visible et invisible. Que nous en soyons conscients ou pas, l'énergie est partout, et le monde que nous percevons, concevons, et pensons connaître n'est qu'une réalité superficielle. En dessous s'étend un monde magique, plus intangible, et cependant plus vibrant. Chaque tradition philosophique, spirituelle, religieuse, chaque forme d'art, dans tous les coins du monde, a transmis au cours des siècles des enseignements sur cette réalité plus profonde. Nous révélons ces énergies par notre posture, nos expressions faciales, nos manières, le choix de nos mots, le ton et le tempo de notre voix, nos attitudes, nos émotions, nos actions.**

**En ce sens, on peut dire" rien de bien nouveau" , à ceci près que c'est précisément la capacité effective, pour tous, d'avoir un contact avec ces énergies, qui rend l'approche de Chögyam Trungpa précieuse.**

**Q:Pouvez vous nous décrire ces Cinq Énergies de Sagesse?**

**IR: La première est l'Espace, de couleur blanche, c'est l'énergie spacieuse et paisible de la sagesse bouddha. Ses qualités saines sont: contemplative, réceptive, accommodante, simple, capable de simplement être. Ses qualités confuses sont:**

**l'immobilité due à la densité de l'ignorance ou du déni, l'engourdissement, la paresse, l'absence d'humour, l'entêtement, l'insensibilité.**

**La deuxième, la sagesse vajra, est la Clarté; sa couleur est un bleu d'une clarté cristalline. Ses qualités saines sont la réflexion de toute chose sans déformation, la clarté d'esprit, un intellect brillant, net et précis, la capacité de maintenir une perspective, et une intégrité totale.**

**Ses qualités confuses sont la volonté d'avoir raison, la colère, l'excès d'analyse, de critique, d'opinions, d'autorité, et d'exigence de perfection. Elle est associée au sens de la vue, et à l'élément de l'eau.**

**La troisième, la sagesse ratna, est la Richesse; sa couleur est le jaune d'or. Ses qualités saines sont l'équanimité, la satisfaction, l'expansivité, l'ingéniosité, la générosité, l'hospitalité, l'appréciation. Ses qualités confuses sont la soif de territoire, l'orgueil, la prétention, l'ostentation, la complaisance, l'insatisfaction, la possessivité. Elle est associée à l'élément terre et au sens du goût et de l'odorat.**

**La quatrième, la sagesse padma, est la Passion; sa couleur est le rouge vif. Ses qualités saines sont une intuition finement accordée, capable de différencier sans distorsion des expériences subtiles, un sens du contact, de la magnétisation, du charme, le sens de l'écoute et de la communication à partir du cœur. Ses qualités confuses sont l'ambition jalouse, la manipulation, la quête incessante du plaisir, la séduction incontrôlée, l'émotionnalisme, l'insécurité, l'instabilité, le besoin de confirmation. Elle est associée à l'élément feu, et au sens de l'ouïe.**

**La cinquième, la sagesse karma, est l'Activité; sa couleur est le vert vif. Ses qualités saines sont l'activité toute accomplissante au bénéfice d'autrui, l'efficacité, l'esprit pratique, la confiance, la pertinence, la synchronicité. Ses qualités confuses sont l'agitation et la nervosité, la soif de pouvoir, l'esprit de compétition, la manipulation, le besoin de contrôler et dominer, la peur de l'échec, la paranoïa, et la jalousie. Elle est associée à l'élément air, au sens du toucher, dans son aspect préhensif.**

**Ces descriptions n'ont pas pour but d'encourager une compréhension conceptuelle de ces énergies, mais bien au contraire, de fournir des repères pour la découverte concrète de leur niveau subtil d'existence en nous, et notre façon de communiquer avec le monde. Nous faisons, au cours de ces programmes, l'expérience de notre être intérieur, via les pensées et émotions, et, celle du monde extérieur via nos cinq sens.**

Q: Quelles formes de pratiques garantissent, dans vos stages, l'aspect tangible de cette expérience, au delà des symboles et des concepts?

**IR:** Depuis 25 ans, la danseuse professionnelle, psychothérapeute, et enseignante que je suis reste stupéfiée par le pouvoir de ces très simples postures prises au sein d'un environnement monochrome. Une personne dépourvue de toute culture et préparation préalable peut, après 20' d'expérience d'une de ces énergies, écrire un manuel pertinent sur celle-ci. Encore une fois, il ne s'agit pas de quelque chose que nous n'avons pas, mais bien d'un trésor qui nous appartient déjà, et qu'il suffit de découvrir. Ceci dit, l'expérience peut également s'avérer subtile, rester filtrée par nos résistances, ou réveiller de façon spectaculaire des choses enfouies en nous depuis longtemps: c'est la raison pour laquelle nous faisons appel à des environnements susceptibles de la favoriser et contenir de façon optimale.

Nous faisons également appel à des exercices d'exploration sensorielle, (puisque chaque sens, chaque partie du corps, est associé à l'une de ces énergies), des exercices d'expression artistique des expériences de chacun, et un travail important en groupe.

Q: Quels sont les plans spécifiques sur lesquels nous faisons l'expérience concrète de ces énergies qui nous composent?

**IR:** La tradition bouddhiste distingue traditionnellement les plans du corps, de la parole, et de l'esprit, ce qui, en d'autres termes, signifie que nos expériences se jouent tout d'abord sur le plan physique, ou phénoménal, puis sur le plan énergétique, c'est à dire la façon dont le monde nous parle, et enfin sur le plan mental, c'est à dire celui de notre vision des choses ou attitude envers le monde. C'est de la clarté de notre observation de la spécificité de ces différents plans d'expérience que dépend la fructification de cette pratique.

Q: Ces énergies se combinent-elles de façon unique en chacun de nous, et cette combinaison est-elle continue au fil de notre vie?

**IR:** les gens pensent parfois que cette histoire d'énergies est une chose de plus à attraper, pour se construire et mieux fonctionner, mais en fait il s'agit plus d'une contemplation de ses textures et d'une capacité d'entrer en phase avec les jeux d'énergie du monde environnant. En contemplant ce potentiel unique que nous avons tous, nous avons l'opportunité d'invoquer, de réveiller en nous ces énergies, et de les canaliser de façon plus pertinente et subtile, dans nos interactions avec le monde. Cette combinaison de couleurs est faite à la fois de celles dont nous avons

été dotés à notre naissance, appelées "énergies dominantes", mais aussi de celles qui ont à voir avec notre milieu et conditionnement, que nous avons cultivées, soit pour nous mettre en valeur, soit pour nous dissimuler, nous adapter à un environnement dissuasif. En fonction des situations, des environnements, ces différents aspects passent de l'arrière plan à l'avant plan, prennent ou perdent de l'ampleur. Tout reste malléable.

Q: Dans la description que vous donnez des cinq énergies ,leur double potentiel de santé d'esprit et de névrose saute aux yeux: le chemin de pratique que vous enseignez envisage t'il la transformation de la névrose en sagesse?

**IR: l'enjeu de la contemplation de nos énergies, dans des environnements sécurisants et favorisants, est plutôt celui de la découverte de leur indissociabilité, les deux côtés de la médaille. La vision de cette pratique est celle du dépassement de la complaisance ou du refoulement de la névrose, et la nécessité, donc, d'une expérience authentique d'amitié envers soi-même, la Maitri. La découverte de soi ne devient qu'une bonne nouvelle, puisque nous n'avons pas à être autre chose que celui que nous sommes, en libérant notre plein potentiel. L'énergie est neutre, c'est notre attitude envers elle qui détermine si nous sommes ouverts ou fermés, sains d'esprit ou névrosés.**

Q: En quoi la connaissance et l'expérience de notre combinaison d'énergies facilite notre fonctionnement dans le monde?

**IR: En ayant une relation plus fructueuse et lucide avec nos énergies, nous devenons progressivement capables de mieux déchiffrer les jeux d'énergies autour de nous, et de nous synchroniser de façon plus créative et pertinente avec le monde, que ce soit dans nos relations personnelles ou de travail.**

Q: Quels sont vos outils de diffusion et de promotion de cette pratique?

**IR: J'ai donc écrit ce livre "Les Cinq énergies de Sagesse", dont le sous-titre est "comprendre, grâce au bouddhisme, les personnalités, les émotions et les relations humaines", à partir des enseignements de Trungpa Rinpoché et de mes 25 années d'expérience, en veillant à ce qu'il soit très accessible, et orienté vers la vie quotidienne. Sa version française sort ce mois-ci, et j'espère qu'elle sera utile à de nombreuses personnes.**

**J'ai par ailleurs fondé l'Institut des Cinq Sagesse, qui est essentiellement un outil d'organisation de mes enseignements, de formation des enseignants habilités, et de**

documentation et information, pour l'ensemble des secteurs de l'éducation, de la santé, du social et du développement personnel qui s'intéressent à cette approche. Notre site internet : [www.fivewisdomsinstitute.com](http://www.fivewisdomsinstitute.com) mérite une visite, et constitue un centre de ressources non négligeable.

J'enseigne enfin, de manière assez continue, un peu partout dans le monde, des programmes qui vont d'un week-end à une semaine, sous des angles et avec des degrés d'approfondissement variés, en fonction des besoins exprimés par les groupes qui me sollicitent.