

# **Cours de base du Dharma**

## **2 : "Principes essentiels"**

**10 – 18 août 2024**

**Enseignements  
de  
Tilman Lhundrup**

Texte basé sur la transcription allemande, traduction : DeepL

Traduction sur place : Gaby Hantscher, Fabienne Hourtal, Christiane Girelli

## Table des matières

Introduction .....	4
I. Qu'est-ce que le Dharma ? Résumés du Bouddha .....	7
Les Quatre Nobles Vérités.....	9
Le Noble Octuple Chemin.....	10
La Voie Du Milieu.....	10
Les Quatre incommensurables (Brahmavihāras) : Amour, compassion, joie et équanimité.....	11
Les Douze liens interdépendants .....	13
Les sept facteurs de l'éveil (Bodhyaṅga ) .....	15
1. Sati (pali), smṛti (sanskrit).....	16
2. sonder les dharmas .....	16
3. Vīrya .....	16
4. Joie.....	17
5. Le détachement.....	18
6. Recueillement .....	18
7. Equanimité.....	18
Questions des participant(e)s.....	20
La quadruple culture de la pleine conscience (Satipaṭṭhāna) .....	22
II. Le "triple tour de la roue du Dharma" - les trois grandes traditions d'enseignement .....	23
Questions des participant(e)s.....	27
III. Les quatre critères fiables ( <i>the Four Reliances</i> ).....	30
Questions des participant(e)s.....	39
IV. Structure des "Précieux Ornaments de la libération" de Gampopa .....	47
1. Cause .....	51
2. Base .....	52
3. Condition .....	52
4. Méthodes .....	53
5. Fruit .....	53
6. Activité .....	54
Questions des participant(e)s.....	60
V. Introduction à la méditation : base, voie et fruit dans le Mahāmudrā .....	63
Le chemin de la quête du Mahāmudrā du Vrai Sens .....	63
Questions des participant(e)s.....	71
VI Introduction à la méditation : vision, méditation et activité dans le Mahāmudrā .....	79

VII.	L'objectif à long terme : demeurer au-delà de toute vision .....	95
	Questions des participants .....	104
VIII.	Trois entraînements : L'action bénéfique, la méditation profonde et la sagesse .....	109
	L'exercice dans l'esprit appliqué de l'éveil .....	110
	Définition des six Pāramitās selon Gampopa .....	121
IX.	Trois sources de sagesse : l'étude, la contemplation et la méditation .....	124
	Questions des participant(e)s.....	134
	Travailler avec les émotions.....	141
	Questions des participant(e)s.....	146
X.	Les "quatre sceaux" du Dharma du Bouddha.....	149
	Pratiquer avec nos défis émotionnels .....	154
	Les cinq étapes de la pratique avec des émotions enchevêtrées.....	158
	La gestion de nos émotions et les quatre sceaux .....	159
	Questions des participant(e)s.....	162
	Pratique dans la nature.....	166

Commençons par le refuge traditionnel. La plupart d'entre vous connaissent ces prières, si vous ne les connaissez pas, vous pouvez simplement méditer, vous détendre pendant ce temps, vous ouvrir. Je les utilise pour me connecter à la ligne de transmission, pour entrer dans la conscience que ces enseignements se font dans le courant de la transmission et non pas trop à partir du moi, et que nous sommes connectés à d'innombrables êtres vivants. C'est pourquoi nous récitons aussi les Quatre Incommensurables : Que tous les êtres vivants soient heureux et ainsi de suite.

## INTRODUCTION

La dernière fois, il s'agissait des bases essentielles du Dharma, de la pratique avec son propre esprit, afin de trouver des états d'esprit de plus en plus ouverts et larges, de se libérer de ces schémas avec lesquels nous créons toujours des souffrances inutiles, et de trouver la liberté.

Nous avons déjà abordé de nombreux contenus à ce sujet. Cette fois-ci, nous allons les compléter et continuer à nous occuper de la structure de base des enseignements. Ces structures de base ont quelque chose de merveilleux : si l'on comprend la structure de base de quelque chose, alors tout le reste trouve sa place. C'est ainsi que les différentes pièces du puzzle que nous avons lues dans les enseignements trouvent leur place et forment ensemble une structure qui a du sens.

### Méditation

Nous prenons ce moment pour arriver vraiment ici. Vous le savez déjà, il n'y a rien de spécial. ... Cela commence généralement par le fait que j'arrête de m'occuper de quoi que ce soit et que j'entre dans le ressenti, c'est-à-dire que je ressens le corps. ? Peut-être que nous fermons les yeux un instant - bien que nous méditions souvent les yeux ouverts - afin de ressentir, par le biais de la sensibilité physique, ce que cela fait d'être ici. -

Nous y ajoutons l'écoute ..., nous entendons aussi les nombreux bruits de fond subtils. ... Et d'une certaine manière, nous entendons aussi le silence. De la même manière que lorsque nous regardons avec les yeux, nous voyons l'espace et pas seulement les objets, les couleurs, ... la perception de l'espace dans le corps, dans l'écoute, dans la vision. -

En effet, il y a aussi quelque chose à sentir, ... à goûter peut-être aussi ... et la perception de son propre état d'esprit. -

La perception de la pensée, du ressenti. Nous ressentons le degré de tension dans lequel nous nous trouvons, à quel point nous sommes détendus, relâchés. ... En ce qui concerne les sentiments, nous découvrons peut-être qu'ils sont mélangés, qu'il y a différentes nuances de sentiments, différents courants de sentiments en nous. -

Il y a de l'espace dans tout cela, comme dans la vue et l'ouïe. Nous pouvons appeler cela l'espace de l'expérience, on ne peut pas vraiment le sentir. C'est cet état ouvert, éveillé, dans lequel toute notre expérience est possible. -

Au sens figuré, il y a merveilleusement beaucoup de place dans cet espace de l'expérience pour toutes les vagues de l'expérience, du ressenti. -

Merci, merci beaucoup pour cette présence commune.

\* \* \*

Si nous en avons envie, nous pouvons à tout moment, même pendant les enseignements, nous rendre dans cet état d'être ouvert, où nous nous connectons davantage à l'espace qu'au contenu et où nous

laissons ainsi les ondes nous traverser un peu. Parfois, ce n'est pas le bon moment pour nous d'entendre à nouveau des mots et des explications. Il est alors bon de se donner la permission d'être simplement comme ça. Je n'ai plus besoin d'aller à l'école, c'est fini, ce n'est pas nécessaire.

C'est dans cet esprit que j'aimerais passer cette semaine avec vous. J'aimerais la passer à vous parler des éléments du Dharma qui m'ont été particulièrement utiles. J'essaierai de me souvenir de ce que j'ai ressenti lorsque j'en ai entendu parler pour la première fois et de ce que cela a ensuite apporté avec le temps.

Ce sont des idées qui me sont venues lorsque j'ai pensé hier matin à ce qui me semble être le point le plus important de ce cours.

L'objectif global de ces vingt cours - répartis sur dix ans - est de relier entre eux tous ces éléments importants qui existent dans le Dharma, ce que nous appelons ainsi les enseignements bouddhistes, et d'en donner une vue d'ensemble. Je ne vais pas expliquer en détail chacune de ces pièces du puzzle, chacune de ces ramifications. Pour cela, il y a la possibilité d'écouter des enseignements séparés, où l'on se concentre uniquement sur cela.

Ceci est la réponse aux remarques que vous avez faites ces dernières années, à savoir que vous avez déjà entendu et lu tant de choses, mais que celles-ci sont parfois un peu décousues. Cela a bien sûr des conséquences sur la pratique personnelle. Si je vis quelque chose de décousu, je ne suis pas tellement conscient que je suis toujours déjà dans la pratique et que je peux me déplacer du lieu de l'expérience maintenant, le lieu de l'événement, vers n'importe quel domaine du Dharma, là où cela me fait du bien à ce moment-là. Pour cela, j'ai besoin d'un sentiment et aussi d'une expérience personnelle de la manière dont tout est interconnecté intérieurement.

Imaginez que vous puissiez vous promener à l'intérieur d'un arbre, dans sa sève, en montant et en descendant les différents courants. Vous pourriez entrer dans chaque feuille et revenir au tronc, sur une autre branche. C'est de cela qu'il s'agit en fait. Il s'agit dans le Dharma d'une structure qui s'est développée, elle s'est réellement développée. Le Bouddha n'était pas assis là sous son arbre de la Bodhi et a reçu une telle structure : "Maintenant, je vais apporter cette religion, ce que je vois de telle et telle manière et que je comprends de telle et telle manière, aux gens".

C'était complètement différent. Le Bouddha était assis sous le fameux arbre de la Bodhi, heureusement aussi à l'ombre, heureusement aussi pour lui relativement moelleux sur de l'herbe kusha, et non plus simplement sur de la pierre, et il était détendu. Il s'est engagé sur la voie de la détente profonde et a ainsi vécu un éveil, un état libre qui était totalement déstructuré et qui l'est encore aujourd'hui. Il n'y a rien à décrire, c'est simplement libre, ouvert - sans que personne ici ne se considère comme important et ne se sépare de l'autre, ce qui est vécu là -, cette fameuse non-dualité. Cette non-dualité, c'est-à-dire le fait de ne pas être séparé, était en fait l'expérience totalement convaincante d'une liberté qu'il n'avait pas connue auparavant dans toutes ses méditations.

Puis il est parti dans le monde - vous connaissez en partie l'histoire - et a commencé à enseigner. La question était toujours la suivante : comment puis-je aider la personne que je rencontre, qui me parle en ce moment et qui a peut-être des questions ? Comment l'aider à partir de l'endroit où elle se trouve, à partir de l'expérience qu'elle vit en ce moment ? Quelles sont les prochaines étapes, que pourrait faire cette personne avec son propre esprit pour arriver à cet état d'être détendu et détaché que nous appelons l'éveil ?

C'est de ce défi que sont nés le Dharma et les enseignements. Le défi était le suivant : il y a une personne qui a le désir de devenir libre et de comprendre ce que je vis. Je pense qu'il est également possible que l'autre personne en fasse l'expérience, mais comment se déroule cet éveil ? Différentes descriptions se sont alors développées, en fonction des personnes qui ont posé ces questions et de leurs dispositions et forces. Différents modes de représentation se sont développés, qui étaient alors adaptés à la personne concernée. C'est pourquoi elles ont été transposées. On ne sait pas grand-chose aujourd'hui sur ceux qui n'ont pas réussi.

Il y avait déjà tant de façons différentes de présenter les choses du vivant du Bouddha. Lorsque ses disciples ont ensuite voulu transmettre les enseignements, ils se sont retrouvés dans la même situation que nous aujourd'hui : nous avons entendu tant de choses, c'est si clair, mais des questions surgissent : Comment a-t-il voulu dire cela ? Comment tout cela s'articule-t-il ? C'est de là qu'est né l'Abhidharma.

Abhidharma est pour ainsi dire la structure du Dharma, il est parfois traduit par Dharma supérieur, parce que *abhi* signifie quelque chose comme "supérieur", mais en fait c'est la structure, la logique interne, la psychologie de la libération. C'est cela l'Abhidharma : quelle est la logique interne et comment tout s'enchaîne ? C'est un peu comme si nous apprenions à connaître un arbre de l'intérieur ou, disons, un buisson. Ce n'est pas forcément un arbre organisé. Mais quelque part, nous trouvons des racines communes. C'est peut-être une sorte de banyan ou quelque chose comme ça. Un arbre qui crée sans cesse des rejets et qui repousse. Vous pouvez être très inventifs dans votre imagination, mais il y a une racine commune.

Je viens de citer la racine commune. C'est la préoccupation, la compassion. Le désir compatissant d'être utile à la personne que je rencontre, de trouver des états d'esprit plus détendus. C'est la racine commune de tous les enseignements du Dharma. C'est pourquoi on dit aussi que tout Dharma naît de la compassion. C'est la racine commune.

Nous ne pourrions pas traiter tous les enseignements ici, mais si nous trébuchons sur l'un d'entre eux et que nous nous demandons en quoi il me concerne, nous pouvons déjà dire que cela n'a pas forcément de rapport avec moi. C'était peut-être la réponse à la question de quelqu'un d'autre, qui n'est peut-être pas si pertinente pour moi maintenant. Mais cela a quelque chose à voir avec la compassion, qui consiste à clarifier les préoccupations des personnes et à leur indiquer un chemin. Nous pouvons toujours demander : où est la compassion ? Comment puis-je comprendre pourquoi cet enseignement a été donné, quel était son but ? Je me mets à la place du sujet sur lequel je viens de tomber, comme si c'était une grande question. Je mets un point d'interrogation.

Je vais prendre un terme abstrait, vous en avez déjà entendu parler : l'émergence dépendante. "L'émergence dépendante ? À quoi sert l'enseignement de l'émergence dépendante ? Quand est-ce que cela a du sens d'expliquer l'émergence à partir de la compassion, d'expliquer comment l'expérience *samsāri*que émerge dans la dépendance ?" Et voilà que tout s'éclaire : "Ah oui ! Si je traite les expériences sensorielles de telle ou telle manière, alors la saisie se produit, alors il y a naturellement plus de tension et de souffrance. Et si, au moment où le contact avec les expériences sensorielles a lieu, je ne suis pas dans la saisie, donc pas dans l'identification du moi, alors toute la chaîne se défait". Je m'approche alors : "Oui, j'imagine que cela peut être utile !".

Si l'on vous explique de telles chaînes, comme par exemple le fonctionnement de la chaîne des douze maillons de la genèse dépendante, cela peut vous aider à voir que le point décisif est la manière dont je traite les expériences sensorielles. Quelle attitude intérieure j'adopte face à l'expérience qui se déroule en ce moment. Il est alors clair que je suis vraiment reconnaissant que quelqu'un ait expliqué cela et l'ait mis en évidence. Chaque fois qu'une saisie a lieu, je bloque le processus. C'est bien que quelqu'un me le

dise, c'est assez simple, mais je n'y aurais peut-être pas pensé aussi vite. Je vois la compassion, je vois que quelqu'un veut m'aider ou que quelqu'un voulait en aider un autre, et je vois le deuxième élément derrière, la sagesse.

Je voudrais aussi vous donner cela, cela m'a beaucoup aidé : Cette sagesse, que nous appelons la sagesse des éveillés, n'est jamais compliquée, elle est simple. C'est pourquoi elle est sage. Elle est subtile, mais pas compliquée, une description fine de ce qu'il en est, mais sans complications inutiles. Si nous trouvons des complications dans un texte - ce qui m'est arrivé assez souvent, notamment dans les premiers temps de la traduction -, elles viennent probablement de la traduction. Elles viennent probablement du fait que, 2 500 ans plus tard, nous ne nageons pas dans la même perception, dans la même compréhension des mots, de l'être, qu'à l'époque où cet enseignement a été donné.

En lisant ces textes de l'Abhidharma - c'est essentiellement de cela qu'il s'agit - j'ai fait ce que j'ai appris ailleurs, une sorte de guru yoga. J'ai commencé à prier lorsque de grands points d'interrogation apparaissaient : "Hé, qu'est-ce que cela signifie maintenant ? Pourquoi cela maintenant ?" On peut alors prier. Le mieux est de s'adresser à la source - au Bouddha ou au maître qui a écrit le livre - et de demander que l'on comprenne ce qui se cache derrière les mots, ce qui est réellement signifié. On demande qu'ils nous soutiennent dans cette démarche. Que notre intellect soit soutenu dans la découverte de nouveaux espaces dans lesquels il n'y a pas encore eu de circonvolutions prononcées, de sorte que l'intuition s'éveille et que nous remarquions : "Ah, c'est peut-être ainsi que cela aurait pu se passer. Cela pourrait avoir du sens de cette manière".

Le signe, c'est que chez nous, les choses s'arrangent, comme si tout se mettait en place. On dit que "l'or tombe", ou j'ai souvent eu l'impression que c'était comme un carillon avec des fils entortillés, où rien ne pouvait vibrer librement, et puis tout à coup, il se met à vibrer librement et la belle musique est là. C'est un sentiment qui s'installe alors. Revenir au texte n'est effectivement plus difficile. Ce n'est plus qu'une question de choix de mots.

## **I. QU'EST-CE QUE LE DHARMA ? RESUMES DU BOUDDHA**

Le Bouddha a donné différents résumés du Dharma dans différentes situations. Il n'avait pas une formule standard qu'il répétait chaque fois qu'on lui demandait ce qu'était le Dharma. L'une d'entre elles, devenue célèbre, est cette règle de trois :

### **Évite ce qui est nuisible, cultive ce qui est bénéfique et maîtrise ton esprit.**

Cette règle de trois est devenue si célèbre parce qu'elle est facile à retenir et qu'elle nous donne une orientation très claire sur ce à quoi nous pouvons faire attention jour après jour. Nous pourrions même la donner comme réponse à un enfant de dix ans. Vous avez une fille ou un fils de dix ans qui vous demandent : "Mais qu'est-ce que tu fais là ? Pourquoi vas-tu à ce cours ?"

- Ok : "J'apprends de plus en plus, de mieux en mieux, à laisser tomber tout ce qui n'est pas bon pour moi et pour les autres. Laisser tomber tout ce qui est nuisible. Je suis de plus en plus conscient de tout ce qui ne me fait pas de bien et qui ne fait pas de bien aux autres. J'ai vraiment envie d'apprendre encore plus de cela".

"Et puis je découvre aussi de plus en plus comment renforcer ce qui me fait du bien". C'est le deuxième point, cultiver ce qui est bénéfique. Cultiver n'est pas un mot pour un enfant de dix ans, bénéfique non plus. Mais un enfant de dix ans comprend ce que signifie renforcer ce qui est bon pour moi, que j'ai alors

plus d'énergie pour ce qui est bon pour moi et pour les autres. Pour toute la famille, pour tous ceux que je rencontre, que je sente toujours mieux ce qui fait vraiment du bien.

Jusque-là, nous sommes tous d'accord. Je pense que sur la planète, ces deux premiers points sont présents dans chaque tradition spirituelle, dans chaque religion.

Le troisième point - maîtrisez votre esprit - est parfois simplement traduit par : "libérez l'esprit". Ce n'est pas ce que le Bouddha a dit. Il a utilisé le même mot que celui du Vinaya, en tibétain *dulwa*. Cela signifie quelque chose comme 'apprivoiser'. Mais il ne s'agit pas d'un apprivoisement, où nous pensons directement à une discipline stricte, mais plutôt d'une résolution des aspects sauvages de l'esprit. Car bien que nous soyons motivés pour laisser tomber ce qui est nuisible et cultiver ce qui est bénéfique, nous faisons toujours autre chose.

Il s'agit de nos schémas. Il s'agit de dissoudre nos schémas qui nous empêchent de vivre ce qui est vraiment bénéfique. Nous savons que ce qui est vraiment bénéfique, c'est d'être en route, détaché, plein d'amour et de compassion, généreux et ainsi de suite. Mais lorsque je vois ou pense à telle ou telle personne, tout se contracte en moi. Il suffit que je pense à une situation particulière pour que... C'est un manque de liberté d'esprit.

Ce que le Vinaya appelle *dulwa* est en fait une pratique visant à libérer l'esprit. Le libérer des schémas qui le font penser, parler et agir d'une manière que nous n'avions pas prévue. C'est la maîtrise de l'esprit, notre flux d'esprit n'est plus soumis à la première impulsion. Ni nécessairement à la deuxième, mais il y a de l'espace, de la détente, de la mobilité, de sorte que nous pouvons ensuite nous fonder dans ce qui est réellement bénéfique. Que nous atterrissions toujours là, que nous ayons de plus en plus de phases où nous avons le sentiment d'être en harmonie, une profonde harmonie intérieure. C'est ce qu'on appelle aussi la paix. C'est l'arrêt de tous ces schémas envahissants qui nous éloignent toujours plus de ce qui nous préoccupe vraiment : être libre, avoir un cœur chaud, avoir un ventre chaud.

Cette troisième phrase - maîtriser l'esprit - est en fait ce qu'il faut pour répondre aux deux premières préoccupations. Car si nous allons profondément dans la considération de tout ce qui est nuisible et de tout ce qui est en fait bénéfique, nous aboutissons à tout ce qui crée de la tension et à tout ce qui supprime la tension. C'est cette tension inutile que nous appelons dukkha dans le contexte bouddhiste - la souffrance, y compris la souffrance de l'identification. Nous avons discuté la dernière fois des trois types de souffrance, la recherche de l'agréable, la lutte contre le désagréable et cette fichue identification avec moi en tant que centre de l'univers, ce que nous appelons l'identification avec les skandhas, les agrégats, en fait les processus de perception, les processus d'expérience.

Se libérer de cela est profondément salutaire. Il n'y a pas un être non-duel encore séparé, mais c'est déjà le cas. C'est juste un autre mot pour cela. Être libre de tout ce qui nous sépare de l'être authentique, c'est déjà l'être authentique, ce n'est pas encore ailleurs. Avoir dissout tout ce qui est nuisible, c'est déjà ça. Chacune de ces phrases est complète en soi. Ce sont trois phrases : Abandonne tout ce qui est nuisible. Cultive tout ce qui est bénéfique. Maîtrise l'esprit. Si nous comprenons profondément ces trois phrases, nous voyons qu'elles expriment la même chose. Ce ne sont pas du tout trois pratiques différentes.

Parfois, nous le prenons du côté où il y a un problème qui est nuisible, un défi, quelque chose où nous voyons des schémas négatifs en nous. Parfois, nous le prenons plutôt du côté de la cultivation des ressources, de ce qui est bénéfique, et en même temps, nous sommes en train de renoncer à ce qui est



nuisible et de maîtriser l'esprit. Maîtriser l'esprit, le libérer, implique ce qui vient d'être dit avec les deux premiers.

Cette règle de trois du Bouddha sonne certes au départ comme si les phrases s'enchaînaient. D'abord, nous renonçons à ce qui est nuisible, ensuite nous pouvons cultiver ce qui est bénéfique et ensuite nous avons suffisamment d'espace pour maîtriser l'esprit, par exemple par la méditation profonde, par des formes de pratique plus fines, plus subtiles. Mais en fait - même dans la méditation la plus subtile - nous nous abstenons simplement de tout ce qui rend l'esprit étroit, de tout ce qui est gênant ou nuisible. Cela correspond à la première phrase, en fait il ne s'agit que de cela.

C'était le premier résumé du Bouddha, utilisé par de nombreux maîtres lorsqu'on leur demande de résumer le Dharma. Emportez donc cela chez vous. C'est la réponse la plus simple qu'on puisse donner à une amie qui vous demande : "Qu'est-ce que tu es en train de pratiquer ? Qu'est-ce que tu fais ? Pourquoi prends-tu une semaine de tes précieuses vacances, en plein été, pour ensuite t'asseoir dans une salle comme celle-ci, où tout le monde est dehors" ? - "Oui, je cultive ce qui est bénéfique, je m'abstiens de ce qui est nuisible ...".

Nous avons déjà abordé le deuxième point la dernière fois :

### **LES QUATRE NOBLES VERITES**

La souffrance, les causes de la souffrance, être libre de la souffrance et le chemin pour y parvenir. Ce n'est pas difficile. Ne vous laissez jamais effrayer par les chiffres, simplement parce que quelque chose s'appelle 'Quatre Nobles Vérités' ou 'Noble Octuple Chemin'.

C'est comme si on avait numéroté les branches d'un arbre. C'est tout, c'est toujours le même arbre. Enlevez les chiffres et retenez ce que cela signifie. Les chiffres sont comme des numéros de maison. Dans quelle maison vais-je aller maintenant ? Le numéro 12, d'accord. C'est une aide.

Certaines personnes ont une réaction si forte lorsqu'on leur présente une structure avec des chiffres. Si vous voulez écrire quelque chose de clair, par exemple un résumé pour une réunion d'équipe et que vous voulez aller droit au but, vous avez 1, 2, 3, 4 et ce sont les quatre points de l'ordre du jour qui doivent être traités. Ou bien vous en avez dix. Plus il y en a, plus il est important de bien structurer.

Les divisions ne sont qu'une aide, une aide pour mettre de l'ordre. Nous ne devons pas faire comme si les différents points étaient déjà des tiroirs dans lesquels tout est ensuite rangé. Le Dharma est en effet célèbre pour sa capacité à démanteler immédiatement ces tiroirs. C'est là qu'apparaît la confusion de ne plus savoir où se trouve chaque chose, car il y a toujours d'autres déclarations.

Lorsque nous entendons parler de la vérité de la souffrance omniprésente et de la dissolution de la souffrance, cela sonne comme si la souffrance existait et qu'elle se dissolvait ensuite. Et puis, à nouveau, il y a des enseignements qui disent : la souffrance est vide, elle est de nature vide, elle n'a pas de substance. Elle n'a jamais vraiment existé et ne peut jamais vraiment se dissoudre, parce qu'elle n'a jamais existé. Alors, tout à coup, notre tiroir est cassé, il ne fonctionne plus ! Tout ce que nous y avons rangé, nous ne pouvons plus le sortir. Nous l'avons trop bien fermé ! Il est très important que nous restions incroyablement souples lorsque nous travaillons avec des catégories et des structures. Et ce sera également un plaisir pour moi d'apporter toujours plus de mobilité avec vous. Même si nous connaissons de bonnes structures, ce ne sont que des manières de classer les choses.

La quatrième des Quatre Nobles Vérités a déjà une structure en elle-même :

## LE NOBLE OCTUPLE CHEMIN

Cette structure décrit tout le chemin de l'éveil. Le premier point est la vision. Tout est une question de point de vue : comment abordons-nous les choses ? C'est avec quelle vision nous abordons les choses. Avec quelle motivation, avec quel état d'esprit, c'est le deuxième point. Viennent ensuite les trois domaines de la parole, de l'action et de l'acquisition de la vie. Comment organisons-nous notre vie ? C'est le niveau d'action en relation avec l'environnement. Puis vient le niveau d'action en relation avec moi-même. Là aussi, il faut de la motivation. Il faut l'intérêt qui mène à la vigilance, au fait de se souvenir de ce sur quoi nous voulons diriger notre esprit, où nous voulons maintenir notre attention. Enfin, l'approfondissement en cela, l'absorption en cela, le Samādhi, le fait de pouvoir rester profondément dans ce qui est notre véritable préoccupation. C'est le huitième membre, il nourrit à nouveau notre compréhension de l'être. Pouvoir demeurer profondément, sans être distrait, dans l'être, nourrit à nouveau la compréhension de l'être et donc la vision des choses.

C'est aussi un élément structurel très célèbre. Je dois avouer que pendant longtemps, il n'était pas d'actualité pour moi d'avoir ces huit éléments présents à l'esprit. Je pouvais peut-être en citer six. Mais cela aide à se rendre compte de la manière dont les maillons sont imbriqués les uns dans les autres. J'ai toujours été préoccupé par la question suivante : "Pourquoi le huitième membre est-il Samādhi, et pourquoi la sagesse ne vient-elle pas après ? Il manque quelque chose. Ce n'est que de la méditation profonde". Il n'y a que deux réponses à cela : soit Samādhi est déjà lié à la sagesse, donc déjà la conscience profonde, soit cela recommence au début avec la vision qui s'affine de plus en plus, la compréhension des choses.

Si vous abordez ces enseignements structurels de cette manière, si vous les remettez tous en question et essayez de trouver des solutions, alors ils révèlent leur puissance. Il devient alors évident que dans ce Noble Octuple Chemin se trouve la réponse à la question de savoir comment pratiquer ces Quatre Nobles Vérités. Comment me libérer de la souffrance, comment devenir libre, comment nous pouvons tous devenir libres.

J'ai d'abord besoin de comprendre qu'il y a un manque de liberté, de voir, d'être motivé pour m'en libérer. Ensuite, je renonce à tout ce qui est nuisible dans la parole, l'action et l'acquisition de la vie, je pratique ce qui est bénéfique en relation avec l'environnement et je cultive ensuite l'esprit. Je maîtrise l'esprit avec les trois derniers membres, en y concentrant l'intérêt sur ce qui est vraiment bénéfique, en y restant attentif jusqu'à ce qu'il arrive à l'unité profonde que nous appelons Samādhi, jusqu'à ce qu'il arrive à y demeurer de manière stable. Là, j'ai tout le chemin devant moi !

C'était juste une petite répétition de la dernière fois. Un autre terme qui revient souvent quand on décrit la voie bouddhiste :

## LA VOIE DU MILIEU

Vous souvenez-vous des différentes nuances de la signification de la Voie du Milieu ? Une réponse possible pour un jeune de dix-huit ans pourrait être : La Voie du Milieu se situe entre le laisser-faire d'une part et l'ascétisme d'autre part. On peut parler directement de la voie qui mène de l'effort à l'absence d'effort, de la manière de trouver la juste mesure et du fait qu'en fin de compte, aucun effort n'est nécessaire.

On peut aussi parler de la Voie du Milieu comme d'un milieu qui n'est pas simplement le milieu entre les extrêmes, mais qui est au-delà de toutes les opinions. On peut parler du fait que chaque point de vue exclut déjà quelque chose d'autre et est donc appelé extrême dans le bouddhisme. La voie que nous empruntons ici est une voie médiane, qui va au-delà de tous les points de vue fixes, qui mène au-delà

des opinions. Ce n'est qu'ainsi que nous retrouvons toujours le milieu, où personne n'est et n'est pris par personne. Nous avons parlé de tout cela la dernière fois.

### **LES QUATRE INCOMMENSURABLES (BRAHMAVIHARAS) : AMOUR, COMPASSION, JOIE ET EQUANIMITE**

Les Quatre Incommensurables, les quatre qualités incommensurables, sont également un merveilleux résumé du Dharma. Si, comme une fois à Fribourg, on me demande de présenter la voie bouddhiste dans une église, je parlerai soit des Quatre Nobles Vérités, soit des Quatre Incommensurables. Nous pouvons très bien nous y arrimer. Les qualités d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité sont utiles à tous. Elles m'inspirent en tant que description la plus profonde de ce que je vis, de ce que je fais et de la voie que je suis.

Bien sûr, il faut une compréhension différenciée de ce que l'on entend par amour. Il ne peut pas s'agir de tomber amoureux ou d'agripper quelqu'un. Qu'est-ce que la bienveillance, la bonté en profondeur ? De quel état d'esprit ouvert s'agit-il, et comment s'effectue-t-il avec son pendant, la compassion ? L'amour est le souhait que nous soyons tous heureux. La compassion est le souhait que nous soyons tous libérés de la souffrance. Au niveau de l'expérience, la compassion signifie alors notre propre capacité de résonance. De la résonance naît une action, un être dans le monde, dans lequel rayonne la bienveillance, et sentir à nouveau si cet être bienveillant peut être accueilli. C'est à nouveau le côté compassionnel.

Par amour et compassion, nous décrivons en fait l'être éveillé, un être en résonance permanente et ouverte. Nous déraperions probablement un peu si nous ne décrivions pas en même temps que l'être éveillé est joyeux, qu'il est marqué par la co-joie et la joie. La compassion est une compassion joyeuse et non une compassion lourde et pesante. L'amour ne souffre pas du poids de la responsabilité, mais est un amour joyeux. Cette joie ne doit pas nécessairement tout faire elle-même, nous nous réjouissons aussi lorsque quelqu'un d'autre fait exactement ce que nous aimerions faire nous-mêmes. Nous pouvons alors nous réjouir avec lui.

Toutes ces qualités sont imprégnées d'équanimité, et nous devons savoir que l'équanimité est le substitut de la sagesse. La véritable équanimité n'est pas une équanimité exercée. On peut encore appeler l'équanimité exercée la patience, où nous nous retenons pour ne pas tomber dans les réactions. La véritable équanimité vient de la reconnaissance de la nature de notre expérience, de la reconnaissance de la nature insaisissable de tout ce qui surgit ainsi dans notre esprit. L'équanimité est donc cette sagesse intérieure qui nous aide à ne pas saisir. Il s'agit de voir la nature impalpable de nos expériences, ce qui permet d'avoir l'équanimité, car il n'y a pas de saisie. L'équanimité est une conséquence de la vision. Nous avons alors un amour qui voit, une compassion qui voit, une joie qui voit. Tout cela est imprégné d'équanimité.

Ainsi, avec ces quatre termes, que nous appelons les Quatre Incommensurables, on peut expliquer tout le Dharma, tout y est. Dans de nombreux endroits, à la question "Qu'est-ce que le véritable refuge ?", on cite les Quatre Incommensurables. Ces quatre qualités sont le seul véritable refuge. Il s'agit de se retrouver dans ces qualités d'être. C'est tellement universel et c'est une autre description que le Bouddha a utilisée pour présenter ce qui l'intéresse vraiment.

À un moment donné, je me suis donné la peine de compter les passages où le Bouddha parle explicitement des Quatre Incommensurables. Dans le canon pali, j'ai trouvé plus de quarante passages,

ils sont vraiment au cœur de l'action. Parfois, il les utilise pour décrire l'entrée en méditation, parfois il les décrit comme un résultat, une conséquence ou un fruit de la pratique. Il les utilise de manière très différente, selon la manière dont on y accède. Tout le monde peut commencer à les pratiquer.

Donc, si nous nous demandons comment cultiver ce qui est bénéfique et ce que cela signifie réellement, ce sont les Quatre Incommensurables. Quel est le fruit de la voie, par exemple la Troisième Noble Vérité, l'absence de souffrance ? Comment cela se présente-t-il concrètement ? C'est l'accomplissement de ces quatre qualités incommensurables. C'est ce qui se manifeste alors. Lorsque ces quatre qualités incommensurables imprègnent nos pensées, nos paroles, nos actions, nous n'avons pas à nous soucier d'instructions concrètes pour agir - "Ne fais pas ceci, fais cela !" -, mais nous nous laissons guider par ces quatre qualités. Si elles sont présentes ensemble, nous sommes assurément sur la bonne voie.

Il y a tant à dire à ce sujet. Comme ils sont l'essence du Dharma, ils pénètrent tout. Bien sûr, on peut donner des enseignements sur les Quatre Incommensurables. J'ai donné une fois un cours d'une semaine à Fribourg à ce sujet, ainsi qu'à Graz sur les qualités de cœur, tout est à votre disposition. Sur la table des livres, il y a le livre "Lodjong - la grande voie de l'éveil". Il y a beaucoup de choses sur les Quatre Incommensurables, tout le livre en parle. Vous pourriez peut-être prendre une année pour étudier ces quatre sujets en profondeur. Chacun de ces thèmes est tellement incommensurable, tellement vaste, que nous y sommes confrontés. Je vous donne une vue d'ensemble pour vous montrer comment les quatre sont imbriqués les uns dans les autres. Ce qui est nuisible, c'est ce qui m'empêche de vivre les quatre. Ce qui est bénéfique, c'est de vivre ces quatre, et maîtriser l'esprit, c'est effectivement cultiver ces quatre en tout.

Ils ont été résumés en un seul mot, qui sert aussi de résumé à l'ensemble du Dharma. Qu'est-ce que le Dharma, cette voie de l'éveil ? C'est de vivre l'esprit d'éveil : Bodhicitta. Nous avons déjà entendu ce mot tant de fois. Si vous allez en cours avec des enseignants tibétains, vous entendrez ce mot dans une phrase sur cinq. En fait, c'est exactement ce que nous pratiquons. Si je devais choisir un mot, je choisirais celui-ci, car il va tellement loin. Il va jusqu'au dernier niveau de compréhension. L'esprit du cœur de l'éveil contient toute cette sagesse.

Dans l'inter-être, cela signifie être dans le monde avec amour, compassion, joie et équanimité, sans imposer aucune limite à cette vie. C'est pourquoi la Bodhicitta est souvent associée au fait de revenir dans d'innombrables vies, de renaître en tant que bodhisattva. C'est le souhait de la Bodhicitta relative. Ce faisant, nous ne décidons pas de partir du moi - "Moi, le héros ou l'héroïne, je reviendrai sauver tous les êtres vivants !" -, d'être en route dans la dualité totale pour extraire l'un ou l'autre de la boue du Saṃsāra. Non, ce vœu de bodhisattva, la Bodhicitta relative, signifie : "Je ne sais pas comment cela va se passer. J'ai l'intuition que 'je' serai perdu en chemin, 'moi' n'existera pas dans l'éveil. Mais puissent ces qualités d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité continuer à agir pendant une durée incommensurable. Qu'il n'y ait pas de limite à leur action, en temps ou en quantité. Peu importe le nombre de manifestations de ce courant de sage compassion. Peu importe le nombre d'êtres vivants qui rencontrent ce courant de compassion. Maintenant, aujourd'hui, dans ma condition dualiste, je m'ouvre au fait que je suis moi-même perdu dans ce processus, et que ce processus, sans être occupé par un moi, se poursuit incommensurablement".

C'est la Bodhicitta. Sinon, ce ne serait qu'une folle déclaration de combat contre le Saṃsāra, nous ne pourrions qu'y perdre. Si nous nous battrions avec le Saṃsāra, cela ne ferait au fond que nourrir le Saṃsāra. Nous l'objectiverions, le transformerions en quelque chose, en notre ennemi qui doit disparaître. Et voilà qu'il prend de plus en plus de force dans notre conscience. Il est bien plus habile de

voir que ce que nous appelons Saṃsāra n'a pas de substance. De voir que si nous ne passons pas à la saisie, à la réaction, le Saṃsāra a une puissance nulle.

Je ne dis pas n'importe quoi, j'ai récemment passé deux semaines et demie en Israël avec des Israéliens et des Palestiniens. Si je dis ce genre de choses alors que les roquettes volent et que des meurtres sont perpétrés, cela a un autre poids. Mais c'est tout à fait logique. C'est le seul moyen dans une situation où, émotionnellement parlant, il n'y a pas d'issue parce que tout le monde veut s'entretuer. Il y a bien sûr des moyens, mais seulement si nous découvrons individuellement l'espace dans lequel nous pouvons redevenir mobiles intérieurement et aller vers l'autre. C'est ainsi que naît chez l'autre également une mobilité.

Bien sûr que nous connaissons des chemins. Le résumé du Dharma comme les Quatre Immenses nous parvient par exemple par le biais des pratiquants tibétains, dont le peuple a été décimé et chassé. Trois millions de Tibétains sont morts. Il nous parvient par l'intermédiaire du Bouddha, qui a assisté à l'extermination de son propre peuple, les soixante-dix mille familles des Śākyas. Il n'a pas pu arrêter cette guerre. D'autres guerres, il a pu les empêcher, mais là, il était impuissant. Un peuple voisin a envahi le pays, et les Śākyas n'existaient plus. La ville de Kapilavastu, qui existait alors, a été rasée, et ainsi de suite. Les personnes qui ont vécu de telles choses disent que la réponse est les Quatre Incommensurables. Il ne s'agit pas de se faire mousser ou de se faire mousser. Garchen Rinpoché a par exemple été interné pendant vingt ans dans un camp chinois. Qu'est-ce qui aide vraiment ? La réponse est : exactement cela. C'est l'essence même du Dharma.

Une expérience récente m'a montré que, lorsqu'elle est pratiquée de manière adéquate, elle s'avère efficace même dans les situations les plus difficiles avec des personnes très traumatisées. Il est important de ne pas simplement s'imposer ces quatre qualités. Il s'agit de les découvrir, de les mettre à nu avec précaution, de soigner les petites plantes et de les protéger : savoir comment faire la navette entre l'espace du présent détendu et le défi qui a également lieu dans le présent ; comment gérer les menaces concrètes et cet espace intérieur. Il y a un travail très fin à faire, mais il est là. Je vous encourage donc vivement à placer ces Quatre Incommensurables au centre de votre vie. Il est probable qu'ils ne quitteront plus jamais le centre de votre vie. Tout le reste s'y rattache.

## **LES DOUZE LIENS INTERDEPENDANTS**

Nous en avons déjà parlé, je n'en donne ici qu'un aperçu. Il s'agit de la manière dont notre conscience dualiste, qui est bien sûr marquée par nos expériences antérieures, nous conduit toujours à nous identifier à ce corps, à ces processus mentaux, en raison de nos schémas karmiques, jusqu'à ce qu'il en résulte le développement de processus de perception dualistes. Dans ces processus de perception, il y a un positionnement d'un moi et de ce que je perçois. Cela conduit à une saisie, à une volonté d'avoir, de ne plus se laisser aller, avec toute la souffrance, le stress qui en résulte. Il y a sur notre site une belle présentation des douze liens interdépendants.

L'un des points qui est important ici et dont vous avez si souvent entendu parler est la saisie, parfois appelée attachement. En termes plus simples et plus subtils, nous nous identifions inutilement et consolidons les choses, nous-mêmes et nos perceptions sensorielles. Cette solidification inutile est la saisie. C'est le point crucial de tout le Dharma. Partout où il y a une saisie dans l'expérience, nous sommes à ce moment-là dans la dualité. Un sujet se met en relation avec un objet prétendument séparé, quelque chose de prétendument différent, veut avoir cette expérience agréable, ne veut pas avoir l'expérience désagréable ou se détourne et veut rester dans l'ignorance. Ce sont, en gros, les trois réactions auxquelles nous avons affaire.

Les douze liens interdépendants, considérés à l'envers, sont les douze liens de l'émergence dépendante de Nirvāṇa, c'est-à-dire la description de la façon dont va la liberté. Le point crucial est à nouveau le suivant : là où il n'y a pas de saisie, il n'y a pas de souffrance. Là où il n'y a pas de saisie, il n'y a pas de conscience dualiste. Cette séparation n'a pas lieu, personne ne s'identifie - mon corps, mon vécu, mes émotions, ma colère, ma rage. Toute l'objectivation, ce qui la rend si solide, n'est plus là. Là où il n'y a pas de saisie, les choses restent fluides, il y a une perception fluide, nous restons dans le flux.

Même si une saisie a lieu, ce qui est actuellement le cas pour nous, les pratiquants, nous nous libérons et retrouvons une nouvelle liberté. Nous retrouvons la liberté perdue parce que nous retrouvons la fluidité.

Cela seul est un résumé pleinement valable du Dharma. Si vous vous demandez un jour : "Qu'est-ce que je médite maintenant, de quoi s'agit-il en fait ?", une bonne réponse est toujours qu'il s'agit de sentir où il y a de la tension, où il y a de la saisie, et de trouver comment la relâcher. Ainsi, toutes les méditations et tout le chemin sont expliqués. C'est un super résumé du Dharma.

Ensuite, si l'on veut être un peu plus précis, on prend les douze membres avec la description de la conscience dualiste, des schémas karmiques, de l'identification à Nāma rūpa, à l'esprit et au corps. De là naissent les processus sensoriels dualistes qui conduisent au contact entre ce qui est supposé être séparé. Ce contact conduit à un attachement, à une saisie et à une adhérence avec les forces du devenir, c'est-à-dire avec les forces qui perpétuent précisément ces schémas avec toute la souffrance. Nous sommes donc de retour dans la chaîne des événements. On peut considérer cela de manière encore un peu plus subtile, et dans la méditation, on peut alors effectivement expirer profondément, en ce moment même :

### Méditation

Où se trouve la tension ? Y a-t-il une possibilité de la soulager ? - En ce moment, je ressens une tension dans le dos qui n'a pas lieu d'être. ... Je n'ai plus besoin de penser à quoi que ce soit.... Je n'ai pas besoin d'être quelqu'un.... C'est aussi simple que cela. Il y a alors moins de dualité, moins d'identification avec le corps et les processus mentaux. ? Les contacts sensoriels sont plus doux, ils n'ont pas la netteté séparatrice du sujet-objet. La perception est plus douce. Le cœur aussi perçoit plus doucement. ...

Continuons à méditer un peu sur ce point. -

\* \* \*

Il ne s'agit pas d'expliquer tous les points de la liste. Je vous en donne l'essence, et les enseignements plus précis se trouvent dans les modules ultérieurs de ce cours. Ce qui m'importe maintenant, c'est de vous dire qu'il existe de nombreuses représentations du chemin qui se côtoient aussi bien les unes que les autres. Vous pouvez utiliser celle que vous voulez, tantôt l'une, tantôt l'autre. Ce qui est important, c'est de comprendre que nous parlons de la même chose. J'ai par exemple expliqué la méditation sur l'essence du devenir dépendant. Il s'agissait de voir comment nous pouvions sortir de la saisie, de l'identification ; de voir où il y avait de l'attachement, où il y avait de la tension, pour arriver ainsi à la détente.

Mais je pourrais tout aussi bien dire que je médite dans l'amour, dans la compassion, dans la joie, dans l'équanimité. Que signifie en fait méditer dans l'amour ? Ce n'est pas comme si je devais ressentir un élan d'amour pour tous et pour chacun. Cela ne peut pas l'être, même si c'est beau, mais c'est artificiel. Qu'est-ce que l'amour naturel ? Qu'est-ce que la joie naturellement présente ? Comment puis-je m'y connecter ?

Ainsi, vous pouvez prendre chacun des points pour vous connecter à la pratique d'une manière toujours nouvelle. Chacun de ces points est approprié pour cela, ils sont tous des portes d'entrée dans l'esprit d'éveil. Nous avons utilisé l'image des pièces du puzzle. Ils ne s'assemblent pas encore complètement. Imaginez que l'image soit tridimensionnelle, vous pourriez l'utiliser pour aller en profondeur et voir que les pièces du puzzle sont toutes reliées entre elles. Elles mènent toutes à la même chose, elles sont toutes des portes. Chaque pièce du puzzle du Dharma est une porte d'entrée dans l'esprit d'éveil, que ce soit l'amour, le refuge, l'impermanence, l'équanimité, la non-saisie, la nature vide. Ce sont simplement des portes d'entrée pour trouver la vision éveillée, l'expérience éveillée.

Si vous pouvez déjà deviner le point commun, l'expérience éveillée qui se cache derrière - et en fait, tout le monde peut le faire -, alors vous commencez à mettre chaque pièce du puzzle en relation avec toutes les autres. Et ce, non pas au niveau bidimensionnel, où l'on essaie de passer directement de l'éphémère, de la nature impermanente de toutes choses, à l'amour, mais de remarquer que la conscience de l'impermanence de la nature de toutes choses m'ouvre à voir que, par exemple, mon ou ma partenaire ou même mes enfants ne sont pas non plus permanents. Je les aime dans leur nature processuelle.

Ainsi, avec ces phénomènes impermanents, je me dirige progressivement de plus en plus vers l'être éveillé et, à partir de là, je peux entrer dans un amour lié à la conscience de la nature impermanente de toutes les relations et de tous les phénomènes. Celle-ci est pleine de bienveillance dans ce processus de perception de l'impermanence de toutes choses. Il est important de travailler cela en trois dimensions. Le moyen d'y parvenir est d'aller toujours en profondeur avec ce que nous sommes en train d'examiner. Nous arrivons toujours à l'esprit éveillé et libre, aussi détaché que nous pouvons seulement l'imaginer. À partir de là, nous trouvons tous les autres éléments du Dharma.

Nous entrons ainsi dans une structure tridimensionnelle, plus facile à comprendre que la structure bidimensionnelle. C'est comme un arbre. Un arbre n'est pas plat, il est tridimensionnel. Un bien meilleur exemple : c'est comme une maison, on peut aussi l'appeler un palais. Le Vajrayāna aime utiliser ces représentations de palais. Dans ce palais, tous les éléments du Dharma sont logés : les couleurs des murs, les structures, les portes d'entrée, les portails, etc. Tout représente des éléments du Dharma. Imaginez que nous nous déplaçons dans de nombreuses pièces, mais que la même qualité résonne partout. Nous sommes chez nous, c'est notre maison. Ce sentiment d'arriver chez soi, d'être chez soi, nous accompagne quelle que soit la porte que nous ouvrons. Nous en reparlerons plus loin.

## **LES SEPT FACTEURS DE L'EVEIL (BODHYAṄGA )**

Ils sont une description plus spécifique de ce que nous pratiquons lorsque nous sommes dans la pratique proprement dite - sur le coussin de méditation - ou lorsque nous avons un épisode un peu moins distrait. Spécifiquement, ce sont aussi les facteurs qui sont développés dans les dhyānas, les absorptions méditatives avec connaissance. Ce sont précisément ces sept facteurs qui, lorsqu'ils sont alors parfaits, définissent également l'éveil. Ce ne sont donc pas seulement des facteurs que l'on pratique une fois et que l'on laisse derrière soi, mais nous les amenons à la perfection au cours de notre vie. Lorsqu'ils sont accomplis, nous sommes alors pleinement présents, c'est un moment d'éveil. C'est ainsi que le Bouddha a compris ces sept facteurs, et c'est ainsi que cela peut être effectivement pratiqué et expérimenté.

Ces sept facteurs sont : La conscience, l'examen des dharmas, l'énergie, la joie, le détachement, la stabilité méditative et l'équanimité. Ils sont ici tout à fait dans l'ordre, ils deviennent parfaits dans cet ordre au cours du chemin de pratique. Nous avons plus facilement accès aux premiers, et en fait, le

dernier maillon, que nous appelons l'équanimité, n'est parfait qu'à l'éveil. Jusque-là, il y a encore quelque part une saisie, quelque part un attachement, une identification qui nous déstabilise.

Ces sept membres nous donnent un magnifique résumé de tout le Dharma.

### **1. Sati (pali), smṛti (sanskrit)**

- généralement traduit par 'attention'.

Je vous ai déjà fait savoir à plusieurs reprises que non seulement moi-même, mais aussi de nombreux enseignants et traducteurs, préférons désormais la "pleine conscience". Car il ne s'agit pas seulement d'être attentif à quelque chose, mais avec le temps, cette force centrale de la voie bouddhiste se développe en une capacité à demeurer conscient de ce qui est ; à ne faire qu'un avec ce qui est. Ce n'est pas une attention qui reste dans l'observation, mais cette qualité devient une conscience qui permet de rester sans être distrait dans ce qui est soit le contenu de la contemplation sur le chemin de la pratique, ce vers quoi nous nous orientons toujours, soit ce qui est alors l'expérience présente.

Cette capacité à rester détaché de ce qui est le plus important pour nous s'appelle Sati. C'est ce que l'on entend par rester conscient, être conscient.

C'est dans cette préservation, dans cette orientation vers ce qui est important pour nous, que le deuxième facteur entre en jeu :

### **2. sonder les dharmas**

C'est cet intérêt pour comprendre ce qui libère vraiment. Nous faisons cela toute la journée. Nous dirigeons notre attention - Sati - vers ce que nous voulons comprendre en ce moment, là où nous avons un intérêt accru. Ce Dharma est au centre de notre exploration.

Certains d'entre vous pratiquent par exemple Tārā ou Tchenrézi. Et alors l'attention se porte sur : comment est-ce d'être Tārā ou Tchenrézi dans cette situation ? Comment serait-ce d'être éveillé, présent dans cette situation ? Ou bien votre intérêt s'oriente vers cela : Comment serait-il utile maintenant d'être conscient de l'impermanence des phénomènes, c'est-à-dire de l'éphémère ? Ou un autre Dharma : où y a-t-il maintenant une saisie subtile ? Et comment cela peut-il être résolu ? Ce Dharma dont il est question ici est appelé dukkha et sa résolution.

C'est ce qu'on appelle 'l'étude des Dharmas'. En fin de compte, il s'agit d'examiner tous les phénomènes, c'est-à-dire de découvrir la véritable nature de ce que nous sommes en train de vivre. Il y a bien sûr ces deux premiers facteurs déjà omniprésents sur le chemin de l'éveil. C'est tout à fait clair, sans ces deux-là, rien n'est possible. Il faut encore une orientation non détournée vers l'essentiel, puis l'exploration de ce qui est si important pour nous. Ensuite, on passe naturellement au facteur suivant :

### **3. Vīrya**

- Traduit au mieux par 'énergie'.

Dans le contexte des Pāramitās, je traduis Vīrya par persévérance joyeuse. Il y a des traductions aussi maladroites que 'force de volonté' par exemple. En fait, vīrya ou en pali viriya est déjà le précurseur de la joie. C'est donc déjà un enthousiasme, une énergie joyeuse dans la pratique et l'expérience de ce qui est bénéfique. C'est au fond cette force qui vient de l'expérience du bénéfique, cette énergie. C'est un facteur nécessaire à l'éveil.



Encore une fois, nous nous alignons avec Sati - premier membre - sur ce qui est essentiel pour nous. Nous l'explorons. Les dharmas que nous explorons sont bénéfiques. Par exemple, s'aligner sur l'impermanence et l'explorer de la manière dont le Dharma l'entend signifie que nous explorons et expérimentons la nature insaisissable de l'expérience, et que nous avons ainsi moins de prise. Ce processus, qui consiste à remarquer que l'exploration des dharmas ouvre des espaces, libère plus d'énergie. Nous utilisons cette énergie dans la pratique de la méditation pour aller plus loin. Elle nous donne la persévérance joyeuse et l'énergie pour surmonter les obstacles.

On peut également mettre tous ces facteurs en relation avec les obstacles. Chacun de ces sept facteurs dissout les obstacles dans la pratique. En gros, l'attention/la conscience dissout la distraction. L'exploration des dharmas dissout l'insensibilité et l'ignorance. Vīrya - l'énergie - dissout la paresse et la mollesse. C'est donc très simple. Ce n'est pas la volonté qui est requise ici. En fait, ce n'est pas dirigé par l'intellect, "je dois m'y tenir !" Ce n'est que dans la pratique initiale qu'il est nécessaire de travailler avec de la volonté, avec de la discipline, parce que les forces d'entrave sont si grandes et que nous n'avons pas encore vraiment accosté le bénéfique .

Mais lorsque nous découvrons à quel point il est bénéfique, à quel point il est agréable d'être attentif aux dharmas, à la nature des phénomènes, cela libère de l'énergie ; c'est précisément le fait d'être attentif à ce qui fait du bien. C'est de là que vient l'énergie et que la pratique devient facile. Cette énergie continue et devient une joie.

#### **4. Joie**

- Pīti en pali

C'est une joie qui naît spécifiquement dans le recueillement. Dans les anciennes traductions, on l'appelle parfois 'ravisement'. Ce n'est pas mal traduit, mais Pīti concerne le corps et l'esprit, et ici, en tant que membre de l'éveil, c'est l'effet des trois membres précédents. Lorsque ceux-ci deviennent de plus en plus forts, nous sommes en route avec beaucoup de joie et de bien-être, car nos énergies commencent à circuler plus harmonieusement. Les choses que nous avions du mal à faire auparavant deviennent plus faciles.

Il y a des exemples très banals et d'autres très subtils. Un exemple banal est le plaisir de ranger sa propre chambre. L'attention - premier maillon - se concentre sur ce qui est essentiel pour nous : pouvoir retrouver nos objets en relativement peu de temps. L'ordre facilite la vie. Découvrir les dharmas, c'est regarder ce qui me donne un sentiment clair et paisible dans ma chambre : savoir que tout est accessible à tout moment. C'est un petit dharma que nous explorons là ; le besoin de nous connecter à ce qui est bon pour notre pratique. Cela libère une énergie pour le faire aussi. Le fait de le mettre en œuvre et de l'avoir réalisé déclenche un sentiment de bien-être dans le corps et l'esprit. Lorsque nous commençons une activité bénéfique, ce troisième facteur d'énergie est nécessaire, et lorsqu'elle arrive à son terme, cette joie d'avoir effectivement fait ce qui est bon et bénéfique s'installe.

C'est nettement plus subtil lorsque nous entrons dans l'immersion méditative, que nous y restons attentifs et que nous surmontons l'obstacle de la distraction. Lorsque nous portons notre regard sur la nature de l'être - examiner les Dharmas - nous faisons ainsi l'expérience d'une stabilisation plus profonde, qui fait circuler les énergies à l'intérieur, nous donne une motivation supplémentaire et stabilise davantage l'esprit. Ensuite, lorsque l'esprit est naturellement recueilli et n'a plus besoin d'effort, ce recueillement naturel et non dirigé libère cette pīti, cette joie. La joie naît de l'absence d'effort, c'est là que les choses deviennent faciles.

C'est effectivement le cas dans la vie quotidienne tout comme dans les samādhis. Nous nous trouvons ici déjà au passage du deuxième au troisième Dhyāna. Mais cette qualité peut être remarquée bien plus tôt dans notre pratique.

## 5. Le détachement

Elle n'est plus aussi joyeuse dans le sens où toute exubérance a disparu. L'esprit devient tout à fait calme, c'est pourquoi on le traduit parfois par 'silence' ou 'tranquillité'. Le terme de 'sérénité' est beaucoup plus approprié pour cet état. Il s'agit d'un détachement serein, d'une grande mobilité du corps et de l'esprit, donc pas d'un silence d'inertie, mais d'une grande mobilité, complètement déréglée et vivante. C'est une présence vivante et détachée. C'est déjà du samādhi, mais ce détachement conduit plus loin au maillon suivant, le facteur de recueillement profond.

## 6. Recueillement

Dans le Dharma, nous définissons le recueillement comme l'absorption totale dans le bénéfique. Il n'y a plus d'obstacles à surmonter. Samādhi est le fait de devenir complètement un avec le bénéfique. Devenir totalement un avec le bénéfique qui a lieu en ce moment peut aussi être développé dans la vie quotidienne. Mais bien sûr, nous parlons ici, comme source d'expérience, d'abord des états d'esprit profonds et calmes qui, pour être vraiment bénéfiques, sont liés à la connaissance. Nous parlons là de l'unité de Śamatha et de Vipāśyanā.

Recueillement - Samādhi - signifie donc que le chaînon de la découverte des dharmas n'est plus intellectuel, mental, mais que la découverte des dharmas a lieu ici au niveau intuitif, au niveau non verbal, non conceptuel. C'est là qu'a lieu une connaissance non conceptuelle qui engendre la sagesse, cette connaissance sage de la nature de l'être, qui constitue alors le septième membre, l'équanimité.

## 7. Equanimité

Upekṣā est aussi le quatrième membre des Brahmavihāras. Cette qualité devient parfaite, parfaite, à la fin du chemin, parce que la sagesse est là. Ce n'est que parce que la reconnaissance sage des phénomènes est présente que l'on en arrive à cet être totalement impassible et libre.

Donc, si nous décrivons l'éveil et le chemin qui y mène, nous pouvons aussi le faire à travers ces sept membres. J'énumère une fois de plus ces sept membres dans la perspective de l'être éveillé :

Il y a une présence non distraite - l'attention/la conscience. Il n'y a pas seulement un examen des dharmas, mais une vision totale de la nature des phénomènes. C'est devenu totalement mature. Et l'énergie circule sans entrave à travers les obstacles, une énergétisation par l'absorption dans le bénéfique. Pīti est alors décrite ici comme Mahāsukha, la Grande Joie, parce qu'elle n'est plus duelle. C'est une joie non-duelle qui accompagne cette compréhension non-duelle des dharmas dans l'absence totale de distraction, et elle est naturellement détachée, recueillie et équanime.

Toutes ces qualités - lorsqu'elles sont devenues parfaites - décrivent l'éveil. Alors, par exemple, nous ne parlons plus de Sati mais de *sam* Sati, de pleine conscience. Le préfixe *sam* - comme pour *Samyak Sambuddha* - décrit que cette qualité est totalement mature ou totalement exposée.

Et comme pratique pour nous, nous pouvons toujours nous rappeler ces facteurs et leur donner une chance de se manifester en nous. Lorsque ces facteurs sont présents, les obstacles correspondants sont faibles ou inexistants. Au lieu de regarder les obstacles, nous pouvons porter notre attention sur les qualités.

Beaucoup d'entre vous traversent parfois des creux de vague, des phases de faiblesse dans la pratique. C'est précisément à ce moment-là que ces membres ne sont pas très forts. Nous aimerions commencer directement avec Pīti et dire : "Mais maintenant, un peu plus de joie ici, s'il vous plaît". Avec plaisir, si cela peut alors se faire aussi directement. Mais consacrez-vous peut-être pendant un court moment à l'absence de distraction de l'esprit. Faites l'effort de rester présent pendant une centaine de respirations d'affilée et d'orienter un peu plus votre esprit agité, de le prendre en main. L'étape suivante consiste à diriger l'esprit vers l'examen des dharmas, en particulier vers les causes de l'agitation, vers ce qui déclenche votre saisie, et à considérer la véritable nature de ce phénomène. Par exemple, que l'agitation que vous vivez actuellement est en fait de l'esprit et n'a pas de substance. Il n'a de force que celle que vous lui donnez. Seule la saisie donne à ce qui vous agite ainsi autant de force pour vous perturber. Ce serait le deuxième facteur

Vous constaterez que cela fait déjà du bien. Il s'agit maintenant de s'y tenir, c'est ce qui retient notre attention. Nous remarquons comment cette énergie naît, comment une énergie entre, et nous nous y tenons, nous nous tenons à ce qui nous fait du bien. Ne pas s'arrêter parce que ça va déjà mieux - s'y tenir ! Le même jour, travailler encore une fois de cette manière avec l'esprit, et le lendemain matin également. Persévérer jusqu'à ce que nous ayons à nouveau accès à cette joie. Nous serons alors certainement sortis du creux de la vague. C'est le quatrième lien.

Si nous maintenons ce quatrième membre en éveil, il devient très facile de méditer et d'accéder à une compréhension plus profonde de l'être. La joie fait alors partie des conditions de la connaissance et de l'équanimité.

Ce que je vous ai résumé ici, c'est une ancienne représentation du Bouddha. J'ai encore fouillé sur Internet, vous pouvez regarder ce qui est écrit à ce sujet sur Wikipédia. Il y a beaucoup de références.

Il me semble important que nous connaissions personnellement tous ces facteurs, que nous remarquions comment ils interagissent entre eux. Ce ne sont pas des facteurs abstraits. Je les connais tous par expérience personnelle - des centaines et des milliers de fois. On peut tellement s'y fier qu'ils sont absolument fiables. Vous verrez qu'ils apparaissent souvent dans cet ordre. Bien sûr, il est parfois possible de sauter un maillon, il n'est par exemple pas nécessaire de sonder consciemment les dharmas à chaque fois. Il n'est pas nécessaire d'expérimenter à chaque fois que l'énergie arrive avant que la joie n'apparaisse. Parfois, on passe directement de la Sati, la présence non dirigée, à cette joie qui, dans certaines circonstances, se transforme très vite en détachement et ne reste pas longtemps dans cette forte expérience de bien-être. Il existe de nombreuses variations.

Je souhaite vivement que vous perséviez dans la pratique afin de faire l'expérience de ces facteurs dans la vie quotidienne - de même que l'équanimité s'installe de plus en plus dans la vie quotidienne. Vous savez alors, et vous l'avez probablement déjà expérimenté, que ce n'est pas de l'équanimité pratiquée : Je suis impassible, bien que je ne fasse rien pour l'être, parce qu'une compréhension s'est installée en raison des années de pratique. Je ne peux plus saisir les choses comme avant, ce n'est pas possible. C'est alors un véritable fruit stable du chemin, lorsque l'on ne s'empêtré plus du tout dans les connaissances acquises et que l'on ressent très souvent une énergie légère et joyeuse pour vivre et mettre en œuvre ce qui est bénéfique, grâce au chemin qui s'est accompli en nous. Nous n'avons alors plus de difficultés.

C'est le fruit de la pratique, et c'est là que ça continue. Cela va s'étendre de plus en plus, cela va imprégner de plus en plus de domaines de notre vie - en persévérant.

La première clé est Sati, se recentrer sans cesse sur l'essentiel. Mais la clé que j'aimerais aborder maintenant avec est l'exploration des dharmas. Nous devons déjà nous préoccuper de sonder, de

connaître nos obstacles et nos défis, de reconnaître leur vraie nature, mais aussi de sonder la vraie nature de toutes les belles qualités de la vie, les nombreux plaisirs de la vie, leurs conditions ; sonder par quoi ils se dissolvent ; sonder comment ils peuvent être renforcés et, et, et ...

C'est un chemin de connaissance de l'être, de connaissance de l'être qui s'accomplit progressivement. Et cela nous donne cette stabilité incroyablement flexible que nous appelons l'équanimité.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : Je suis toujours confus(e) à propos des termes 'esprit', 'conscience' et 'pleine conscience'. Ces termes sont utilisés de manière très différente, ce qui augmente ma confusion. J'appréciera beaucoup que l'on m'explique à nouveau ces termes, de sorte qu'il me soit possible, je l'espère, de démêler un peu ma confusion.*

Cette explication est nécessaire de temps en temps. Bien sûr, je ne peux pas l'expliquer à la place des autres. Je peux seulement expliquer comment j'utilise les termes.

Pour moi, 'esprit' traduit le mot pali et sanskrit *citta*, respectivement le mot tibétain *sem*. 'Esprit' est le concept le plus vaste, le plus grand concept. Et ce grand concept d'esprit est abstrait. Nous ne trouvons pas l'esprit en tant que tel, mais c'est la somme totale de toutes les activités mentales. C'est ce que l'on entend par esprit. On peut alors regarder de plus près ce que l'esprit contient. Nous parlons alors de différentes formes de conscience. Le critère principal de l'esprit est en fait d'être conscient. Mais il existe différents types de conscience sensorielle - la conscience du corps, la conscience auditive, visuelle, olfactive, gustative et la conscience des processus mentaux, où l'on peut encore très bien différencier. Il y a la conscience libre, il y a la conscience captive, plus étroite.

La conscience est en fait un synonyme d'esprit, mais est ensuite utilisée pour désigner différentes activités de l'esprit, traduites du sanskrit *vijñāna* et du tibétain *namshé*. La conscience du corps est l'activité de l'esprit qui consiste à ressentir les processus physiques. La conscience auditive est l'activité de l'esprit qui consiste à traiter toutes les impressions sonores et à en prendre connaissance. On peut ainsi distinguer différentes formes de conscience, mais nous ne dirions pas qu'il s'agit à chaque fois d'un autre esprit, mais du même esprit dans lequel se déroulent ces différents processus de conscience.

Le mot 'conscience' - *awareness* en anglais - est le *jñāna* du mot *vijñāna*. *Jñāna* est la conscience intemporelle et *Vijñāna* la conscience dualiste.

La conscience - le tibétain *shepa*, ou *yeshe* lorsqu'il s'agit de la conscience intemporelle - a cette merveilleuse propriété de nous communiquer, en allemand avec *Gewahrsein* et en anglais avec *awareness*, que quelque chose de vrai devient plus conscient. C'est pourquoi la conscience est un terme très neutre (conscience dans n'importe quel domaine), mais la conscience a déjà une qualité de compréhension. C'est pourquoi nous utilisons maintenant beaucoup plus souvent le mot "conscience" lorsqu'une compréhension, un processus de connaissance est en cours. Nous pouvons passer d'une conscience dualiste à une conscience non-duelle. Le mot 'conscience' convient aux deux. C'est si beau parce que *Sati*, *smṛti* ou *drenpa* en tibétain, que nous traduisons par 'pleine conscience', est en fait, dans sa forme la plus subtile, une conscience de la nature de l'esprit. On ne peut alors plus parler de pleine conscience. C'est pourquoi la 'pleine conscience' est utilisée pour les processus de conscience qui vont de pair avec la reconnaissance. La conscience en soi est utilisée pour les processus perceptifs, et l'esprit est le terme générique pour tous ces processus. Et notez bien : rien de tout cela n'est une chose. Rien de tout cela ne se trouve comme une chose, mais ce sont des processus qui sont vécus, qui ne s'arrêtent pas un instant.

C'est ainsi que j'utilise ces termes, c'est ainsi que de nombreux traducteurs utilisent ces termes.

Dans les langues romanes, il n'y a pas de mot pour la conscience. En français, nous avons toujours affaire à la 'conscience'. C'est pourquoi nous utilisons 'pleine conscience' pour la conscience. Nous devons nous en accommoder.

*Participant(e) : Hier, tu as parlé de la nécessité d'avoir un cœur ouvert et un ventre chaud. Qu'est-ce qu'un ventre chaud ?*

C'est quand l'amour se glisse dans le ventre. Je parle là de ce que nous appelons, dans sa forme la plus élaborée, Tummo-Praxis, *caṇḍalī*. Dans cette pratique, nous tenons la Bodhicitta, l'esprit d'éveil, à quatre doigts en dessous du nombril. À l'endroit appelé *hara* dans la tradition japonaise. C'est l'endroit qui, en acupuncture, est relié aux trois réchauffeurs. Notre force vitale, notre énergie, provient très fortement de ce centre situé dans la partie inférieure de l'abdomen, dans le bassin. Se reposer là, avec une conscience aimante, en reconnaissant la nature de l'être, signifie, avec la pratique de Tummo, pratiquer la Bodhicitta dans le ventre, d'où rayonne alors la chaleur dans tout notre corps-esprit-organisme.

Je vous ai déjà conseillé plusieurs fois cette pratique de Barlong. La pratique de Barlong est la meilleure façon de commencer. Il s'agit de maintenir la présence du ventre dans un état de détente et de relaxation totale, où nous observons le monde pour ainsi dire depuis le ventre, comme avec les yeux des bouddhas. Cette pratique est pour vous la voie praticable pour développer un tel ventre chaud. C'est très utile parce que nous sommes souvent très forts dans la tête, et que même lorsque nous ressentons de l'amour, cela se limite très fortement à la poitrine, à la région du cœur. En fait, il s'agit de faire en sorte que cela irrigue tout notre être, et il faut absolument inclure le ventre et le bassin. Vous remarquerez alors que cela devient une expérience de tout le corps.

Je pense que tu connais cela dans la danse. Je suis convaincue que tu dances souvent avec tes tripes. C'est de là que vient la force, et c'est ce qui te donne la stabilité en mouvement lorsque tu dances. En tant que professeur de danse, tu y es bien connectée. Si tu associes cela à l'amour et à la Bodhicitta, tu as le ventre chaud dont je parle.

*Participant(e) : Quand tu as décrit les sept membres de l'éveil, je me suis dit que c'était bien les Pāramitās, mais pas tout à fait. Comment vont-ils ensemble ?*

Les Pāramitās traitent de la générosité, du comportement bénéfique et de la patience, trois qualités qui sont avant tout pratiquées dans la vie quotidienne. Les bodhyaṅgas, ces sept membres de l'éveil, commencent ensuite. Il y a alors Vīrya, la persévérance joyeuse, et comprend ici, pour les Pāramitās, également Pīti, la joie. Et puis nous avons Samādhi et la sagesse. La sagesse serait l'équanimité, et Samādhi comprend tous les facteurs allant de *Sati* à l'absorption profonde, tout ce qui représente les facteurs de méditation proprement dits. Ce sont simplement deux ensembles différents qui ont de grands chevauchements.

*Tu as toujours traduit Sati par "se souvenir".*

Exactement, le sens premier étymologique de *Sati* est "se souvenir".

*Ce qui est en fait toujours là de toute façon.*

*Sati* est le retour à l'essentiel.

*Participant(e) : L'esprit est-il dans le corps ou le corps est-il dans l'esprit ?*

Oui, la prochaine fois, raconte-moi ce que tu as découvert. C'est une question typique pour étudier les Dharmas, un classique. Je pourrais te donner une réponse maintenant, mais nous devons l'examiner nous-mêmes. Nous devons nous en rendre compte par nous-mêmes. Passe cela donc en revue ! Je peux peut-être t'aider avec une question supplémentaire : Examine donc si le corps et l'esprit sont vraiment séparés. Une fois que tu auras répondu à cette question, tu pourras poser la question suivante : s'ils sont séparés, l'un est-il dans l'autre ? C'est une question typique de la méditation d'introspection.

Je vais rester encore un peu sur ce sujet. Avez-vous des premières intuitions sur la manière dont cela se passe avec le corps et l'esprit ?

*Les participant(e)s : Tout est un courant... inséparable... Ni le corps n'est dans l'esprit, ni l'esprit n'est dans le corps - (Lama : le quatrième du tétragramme)... Le corps est imprégné d'esprit... Tout est expérience spirituelle... Nous pouvons porter notre attention sur l'expérience physique... Nous ne pourrions pas répondre à cela avec nos sens, car tout ce que nous percevons de près est finalement de l'esprit, mais cela ne signifie pas qu'il n'y a pas quelque chose qui est perçu. Mais nous ne pourrions pas le percevoir en dehors de nos filtres, et cela sera donc toujours compilé en quelque chose qui est à nouveau dans l'esprit. Mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a rien, mais peut-être que si, je ne sais pas.*

Exactement ! Vous remarquez que nous avons différentes suggestions et qu'il est bon de s'en accommoder. Ce sera ensuite une question assez importante dans le processus de mort, lorsque nous quitterons ce corps. Ce que nous appelons l'esprit, c'est le moi dans l'identification ordinaire. "Est-ce que j'existe encore quand le corps meurt ?" C'est une question importante sur l'unité ou la séparation du corps et de l'esprit.

### **LA QUADRUPLE CULTURE DE LA PLEINE CONSCIENCE (SATIPATTHANA)**

Le résumé du Dharma, dans lequel nous disons qu'il s'agit globalement de *Sati* - conscience - est également très célèbre. Il s'agit de la conscience des formations corporelles, c'est-à-dire des processus sensoriels, il s'agit de la conscience des processus mentaux, il s'agit de la conscience de l'esprit et de la conscience des dharmas. Ce sont les fameux quatre aspects de Satipatthāna. Quatre aspects dans lesquels nous développons une compréhension de la nature des phénomènes. J'ai déjà enseigné cela en détail ailleurs.

J'ai déjà mentionné l'esprit d'éveil, la Bodhicitta, comme une façon de décrire l'ensemble du Dharma.

Ensuite, à la fin de ce module, nous nous pencherons sur les Quatre Sceaux. Les Quatre Sceaux sont connus dans toutes les traditions du bouddhadharma, ils résument également l'essence des enseignements. Ces quatre sont

1. la conscience de la nature impermanente des choses : tous les phénomènes sont impermanents, tout ce qui est créé sous condition est impermanent
- 2) Saisir, c'est souffrir : s'attacher à ce qui est éphémère et qui naît sous condition, c'est souffrir.
3. la connaissance du non-soi : Elle met fin à cette saisie. La prise de conscience libératrice est qu'il n'y a pas de soi du tout, pas de moi solide à découvrir.
4. Nirvāṇa est la paix : La paix est le fruit de cette connaissance.

Avec ces quatre sceaux - l'impermanence, la souffrance, le non-soi et la paix - on a aussi décrit le Dharma de manière complète. Nous y reviendrons en détail à la fin du cours.

Dans ce premier point, j'ai présenté différents résumés du Dharma, tous issus du Bouddha lui-même. D'une part, j'avais l'intention de montrer la diversité dans la présentation du Dharma ; que nous pouvons décrire cette voie bouddhiste et l'essence de ce que nous appelons le Dharma à partir de différents points de vue. C'est ce que nous appelons la pensée en réseau. Nous nous entraînons à relier entre eux des aspects des enseignements qui sont présentés comme des unités séparées, et à remarquer que nous parlons en fait toujours de la même chose.

## II. LE "TRIPLE TOUR DE LA ROUE DU DHARMA" - LES TROIS GRANDES TRADITIONS D'ENSEIGNEMENT

Cette distinction en trois cycles provient du Saṃdhinirmocana Sūtra ("Explication des secrets profonds") et des textes de l'approche Yogācāra.

Nous y trouvons une autre indication sur la manière de structurer les enseignements que l'on peut trouver dans les différentes communautés bouddhistes de la planète.

- Le premier tour de la roue du Dharma établit les enseignements sur les Quatre Nobles Vérités, la genèse dépendante, les trois formations au comportement bénéfique, à la méditation et à la sagesse, ainsi que la compréhension de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. Cela comprend tout ce qui est enseigné dans les Trois corbeilles (Tripiṭaka) de la tradition palie du bouddhisme méridional, également appelée école des anciens (Theravāda).
- Le deuxième tour de la roue permet une compréhension plus profonde de la sagesse libératrice (prajñāpāramitā) comme la reconnaissance de la nature vide et insaisissable de tous les phénomènes. Cette compréhension d'une voie médiane (Mādhyaṃaka), qui mène au-delà de toute vision, constitue, avec l'attitude du bodhisattva d'œuvrer sans relâche pour l'éveil de tous les êtres vivants, le fondement de la tradition sanskrite du bouddhisme du Nord, également appelée le Grand Véhicule (Mahāyāna).
- Le troisième tour de la roue attire l'attention sur la nature lumineuse de l'esprit et la plénitude des qualités inhérentes. L'esprit n'est pas seulement vide d'une nature de soi, mais doté des cinq aspects de la conscience intemporelle et du potentiel d'éveil (nature de bouddha). C'est le fondement de l'école Yogācāra et de nombreuses voies de pratique dans le Mahāyāna et en particulier de la voie tantrique, également appelée la voie du diamant (Vajrayāna) ou le "quatrième tour de la roue du Dharma".

Il est évident qu'il y a une grande différence entre un monastère traditionnel Theravāda et un monastère tibétain. On pourrait dire qu'il y a un monde entre les deux. Lorsque l'on rend visite à des personnes zen, l'expérience est encore différente. Et quand on se retrouve chez des pratiquants laïcs, les ngagpas au Tibet, ou chez des enseignants modernes de Vipāśyanā, on trouve encore d'autres formes. Ces différentes façons d'enseigner le Dharma sont parfois décrites comme la triple rotation de la roue. Ainsi, ces différentes formes peuvent être attribuées. Parfois, on parle même de la quadruple rotation de la roue.

C'est bien sûr une description que nous ne trouvons que dans les traditions qui ont quelque chose à voir avec les trois formes d'enseignements. Chez les Theravāda, vous n'entendrez pas parler de la triple rotation de la roue du Dharma, ce n'est généralement pas leur préoccupation. Les enseignements que nous trouvons dans le canon pali sont généralement classés dans le premier tour de la roue. Alors, de quoi s'agit-il ?

Classiquement, le premier tour de la roue du Dharma comprend les Quatre Nobles Vérités, l'émergence dépendante, les trois entraînements (comportement bénéfique, méditation et sagesse - Śīla, Samādhi,

Prajñā), la compréhension de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. En fait partie tout ce qui est enseigné dans les trois corbeilles, le Tripiṭaka de la tradition pali du bouddhisme méridional, également appelée école des anciens. Ce sont en fait toutes les bases telles que nous les trouvons si merveilleusement transmises dans le bouddhisme pali. En fait, tout y est. Il n'y a pas besoin de plus.

Je viens de lire un livre d'une enseignante de méditation israélienne que j'ai rencontrée. Elle a fait un doctorat sur le développement de la connaissance, de la sagesse, dans les quatre Dhyānas. Son livre s'appuie uniquement sur les suttas pali, les Nikāyas, c'est-à-dire les textes originaux, et non sur les commentaires. Les citations qu'elle a choisies prouvent l'unité de Śāmatha et de Vipāśyanā dont nous parlons toujours dans le Mahāmudrā. On y trouve déjà de très nombreuses instructions du Mahāmudrā, sur la nature lumineuse de l'esprit et tout ça. Seulement, dans le traitement ultérieur, elles n'ont pas reçu l'attention qu'elles ont reçue dans d'autres écoles.

J'ai déjà enseigné Mahāmudrā dans des enseignements précédents à partir de Satipaṭṭhāna, et il y a encore d'innombrables exemples de la façon dont ce qui appartient en fait aux deuxième et troisième tours de la roue du Dharma peut être trouvé, au moins en partie, lors du premier tour. Celui qui cherche vraiment, le trouve là. C'est pourquoi il n'y avait pas vraiment besoin de quelque chose de supplémentaire.

Pendant quelques siècles après la grande transition du Bouddha, qui a probablement eu lieu entre le quatrième et le cinquième siècle avant Jésus-Christ, une tradition monastique s'est développée. Un corpus d'enseignements s'est cristallisé, un Abhidharma s'est cristallisé. Tout cela a été "humanisé". On a surtout reproché aux érudits d'avoir beaucoup objectivé le Dharma. Ils ont présenté ces échafaudages dont nous parlons, ces structures, de manière extrêmement solide, de sorte que l'on pourrait presque penser à une religion quand on lit et entend le Dharma.

Cela a déclenché avec Nāgārjuna, au deuxième siècle après Jésus-Christ, une deuxième vague d'enseignement, où il s'agissait avant tout de dissoudre ces tendances à la solidification. Partout où la scolastique a affirmé avec tant de force qu'il y a un éveil et qu'il se produit de telle ou telle manière, on s'est à nouveau référé au fait que le Bouddha a clairement exprimé que l'éveil est également de nature vide. Lorsqu'il a été question des skandhas, comme s'ils existaient réellement, il a été à nouveau souligné qu'ils étaient eux aussi de nature vide. Lorsqu'il a été question d'instantanés dans le temps, comme s'il y avait des instantanés dans le temps, il a été à nouveau précisé qu'il n'y a que continuité du processus. Cela ne s'arrête pas un instant, il n'y a pas d'exception à l'impermanence, à la nature processuelle de l'être. Il n'y a pas de moments à trouver, tout comme il n'y a pas de particules ultimes à partir desquelles l'univers est construit.

Historiquement, tout ce qui s'est passé avec ce deuxième tour de roue a été, en fait, de remettre le Dharma sur les rails. Il s'agissait de retirer cette objectivation d'une tradition du Dharma qui était déjà bien établie à l'époque dans différents pays et qui avait ainsi développé son code ; ses canons, les vérités indiscutables pour ainsi dire, auxquelles tous les bouddhistes devaient croire. Comme s'il y avait quelqu'un qui atteignait l'éveil, cette illusion devait être rendue claire ; qu'il y ait un moi qui atteigne l'éveil, cela n'a jamais été la déclaration du Bouddha.

C'est du moins ainsi que je le comprends, et c'est ainsi que beaucoup d'autres le comprennent. Car le travail de Nāgārjuna, Āryadeva et des autres grands maîtres de cette époque était de mettre au centre la nature insaisissable, processuelle, "vide" de tous les phénomènes. L'ensemble du Dharma était déjà établi, mais on a pour ainsi dire allumé le spotlight et fait comprendre partout : "Hé, vous parlez toujours de processus sensoriels, mais il n'y a pas de langue, ni de vision, de vue, mais il y a vision - pas d'œil, pas de langue, etc.". Vous connaissez le Sūtra du cœur. Le Sūtra du cœur est l'expression la plus célèbre



de ce deuxième tour de la roue. La forme est de nature vide, la vacuité est forme, et ainsi de suite. C'est là qu'on passe par les skandhas... La découverte de ces Prajñāpāramitā Sūtras et les commentaires qui les accompagnent ont été une remise à l'endroit de la compréhension du Dharma environ cinq siècles après le Bouddha.

Après coup, ou de manière un peu interprétative, cela a aussi été attribué au Bouddha historique. On dit souvent que le Bouddha a enseigné la première rotation de la roue pendant la première moitié de sa vie et qu'il a ensuite effectué la deuxième rotation de la roue sur la colline des vautours à Rajgir. Je ne suis pas tout à fait sûr que cela se soit passé ainsi. En tant que processus historique, c'est plus facile à comprendre.

Cette vision selon laquelle le Bouddha aurait alors enseigné tout cela sous sa forme historique n'est pas non plus défendue par tous les bouddhistes Mahāyāna. En effet, nous savons que beaucoup des Mahāyāna-Sūtras sont des visions, des versions quelque peu modifiées des suttas pali originaux. Mais tout de même, les premiers Sūtras sanskrits trouvés, c'est-à-dire les Mahāyāna-Sūtras, datent de la même époque que les Pali-Suttas, environ soixante-dix ans avant Jésus-Christ. Donc on ne peut plus dire que la tradition écrite des Pali-Suttas est plus ancienne que les Mahāyāna-Sūtras. Entre-temps, de nouvelles découvertes ont montré que l'on a apparemment commencé à les mettre par écrit assez simultanément.

Avec la remise en place par Nāgārjuna et ses collègues, tout serait en fait rentré dans l'ordre. Le Dharma était établi, l'accent était mis sur le fait qu'aucun aspect du Dharma ne peut être solidifié, que les contenus dont il est question ne sont pas des choses, mais des processus. Il n'y a donc pas "la joie". Nous avons utilisé des substantifs tout à l'heure : la joie, l'équanimité, etc. Ils n'existent pas. Ce sont des manières de vivre, d'être, qui sont décrites là. Ce sont tous des processus. Il n'y a pas non plus de personne, de moi stable, qui vit tout cela. Tout cela a donc été mis en place. C'était le deuxième tour de roue. Cela a conduit à cette compréhension de la voie du milieu, ce que nous appelons le Mādhyamaka - au-delà de toute vision. En fait, il s'agit à nouveau de mettre l'accent sur des aspects qui étaient déjà présents dans les enseignements originaux.

Pour l'école Gelugpa, par exemple, le deuxième tour de la roue est en fait le plus important. Dans la tradition tibétaine, on dit parfois que le deuxième tour de la roue, où il est fait référence à la nature vide, est en fait l'essentiel de ce dont il s'agit.

Dans la tradition Kagyu dans laquelle j'ai grandi, on dit : "En fait, le troisième tour de la roue est le plus profond, car il s'appuie sur les deux autres". Que s'était-il passé entre-temps ? Après Nāgārjuna - deuxième siècle - nous avons ainsi au quatrième siècle les premiers débuts de l'école Yogācāra, Cittamātra et l'apogée au septième/huitième siècle. Nous avons donc à nouveau un processus qui a été à peu près aussi long que le processus jusqu'au deuxième tour de la roue. Que s'était-il passé ?

Les enseignements sur la nature vide de l'esprit et de l'éveil et de tous les contenus que nous décrivons ont toujours été mal compris. L'affirmation selon laquelle l'esprit est vide a été comprise comme s'il n'avait pas d'expériences sensorielles, comme s'il n'y avait pas de pensée, comme s'il n'y avait rien à trouver. Il a alors fallu une clarification qui a mis fin à cette version - un peu triste pour le commun des mortels - de la nature vide. "Si tout est vide, à quoi bon suivre un chemin ? Si le Nirvāṇa est aussi vide que le Saṃsāra, pourquoi..." D'une certaine manière, il fallait encore quelque chose. Au fond, on pourrait appeler cette troisième rotation de la roue l'enseignement de la plénitude de l'être. Mais c'est un terme que j'ai choisi maintenant.

En fait, il s'agit de la conscience. Il s'agit du fait que l'esprit n'est pas seulement vide d'un moi ou d'un soi, mais qu'il est plein de processus de conscience, que l'esprit d'un éveillé est également caractérisé

par la conscience, et que cette conscience est partout. Parler de la nature de bouddha fait également partie de cette troisième rotation de la roue de l'enseignement. Parler de la nature de bouddha signifie qu'il fallait maintenant préciser que lorsque nous ne sommes plus attachés à la fermeté de l'expérience, l'être spontanément vrai et dynamique se révèle alors, avec une luminosité inhérente - une clarté, une capacité de percevoir, de reconnaître, de comprendre avec une fraîcheur incroyable, avec toutes les qualités inhérentes à notre esprit lorsqu'il n'est plus bloqué.

Le troisième tour de roue a rendu cela clair : ne tombez pas dans ce malentendu de la nature vide comme absence de tout, mais voyez la plénitude de l'être, en mettant l'accent sur les qualités. Là encore, rien de nouveau n'a été dit. Cela aussi se retrouve déjà dans les enseignements originaux du Bouddha, qui a toujours attiré l'attention sur ces qualités, et pour qui il était évident que tout le monde peut s'éveiller et que des processus de conscience se déroulent naturellement, et que vide ne signifie pas qu'il n'y a rien. C'était aussi à nouveau une clarification des malentendus qui a eu lieu lors du troisième tour de la roue.

En fait, le troisième tour de roue clarifie cette prétendue dialectique entre la forme et la vacuité - entre les apparences, quelque chose est vécu, et la nature vide. Il pourrait y avoir eu un malentendu selon lequel la nature vide, la vacuité, se trouverait séparée des phénomènes. Et le troisième tour de roue souligne que la nature vide est à l'intérieur des phénomènes, à l'intérieur de la plénitude ; que la plénitude elle-même est de nature vide ; qu'il y a une conscience, une reconnaissance, et qu'il y a une interaction, une activité pour le bien des êtres vivants.

Ces deux dernières, le deuxième et troisième tour de la roue, sont appelées le grand véhicule. Ce n'est que dans le Mahāyāna qu'il est présenté comme tel. Mais de nos jours, quand vous allez voir les enseignants occidentaux de Vipāśyanā, ils enseignent déjà dans cette perspective. Il n'y a plus de séparation. Vous ne rencontrez plus là le bouddhisme pali à l'état pur, mais vous rencontrez là, de mon point de vue, un enseignement Vipāśyanā très éclairé, qui a déjà intégré ces éléments de compréhension du deuxième et du troisième tour de la roue. Il est important que vous soyez conscients qu'il s'agit d'une approche intégrée de Vipāśyanā, de sorte que nous ne pouvons pas parler d'approches séparées à ce sujet. (Fred von Almen, enseignant de Vipāśyanā en Suisse, un très célèbre enseignant international de Vipāśyanā, a publié un livre intitulé "Bouddhisme". C'est en fait un livre sur l'Abhidharma qu'il a écrit, dans lequel sont déjà prises en compte ces approches du Mahāyāna. Il est épuisé et nous sortons maintenant, en tant que coauteurs, une nouvelle version de ce livre sur l'Abhidharma, où je développe encore un peu plus le point de vue Mahāyāna et le point de vue Yogācāra, afin de rendre cette approche intégrée accessible à tous).

Je proposerais que nous considérions cette triple rotation de la roue dans sa globalité. Que nous ne nous donnions même pas la peine de distinguer ces trois cycles, mais que nous nous disions : "Ok, grâce à Bouddha, il y a eu tant de maîtres et de maîtresses qui se sont consacrés à ce sujet et nous pouvons tirer un grand bénéfice de tout cela". Nous avons ces merveilleux enseignements du Dharma, ces nombreux témoignages sur la voie de l'éveil. Nous comprenons que les termes qui y sont utilisés font référence à des processus, et que tout ce qui est décrit est de nature changeante et non substantielle. Et nous comprenons que cela nous révèle une plénitude d'expérience pour laquelle nous n'avons rien à faire, qui se révèle à nous dès que nous nous détendons, dès que nous ne sommes plus dans la saisie.

C'est l'enseignement sur la nature de bouddha, que ces qualités de l'être éveillé se manifestent d'elles-mêmes en nous, tant que nous ne les recouvrons pas sans cesse, que nous ne les freinons pas sans cesse. Que c'est donc par la dissolution des voiles, par la dissolution des enchevêtrements que l'on arrive de soi-même à l'expérience de l'éveil - dont le Bouddha dit déjà dans le canon pali qu'il n'est conditionné

par rien -, que l'éveil ne repose donc pas sur des causes et des conditions. Ce n'est pas nouveau, ce qui est dit là. Cela a simplement été formulé de manière plus fine au cours des siècles ou des millénaires.

Cette compréhension que je viens de décrire - un chemin d'éveil clairement décrit, où nous sommes conscients que chaque aspect qui y est décrit est de nature processuelle, dans une plénitude d'expérience - peut nous accompagner et nous aider à corriger sans cesse.

Si nous nous demandons par exemple : "Est-ce que je vais y arriver ? Ne pourrai-je jamais comprendre ?", nous avons besoin du souvenir du troisième tour de la roue : chacun de nous possède ces qualités fondamentales, la nature de bouddha nous habite tous.

Dès que je me retrouve dans un débat avec quelqu'un sur le Dharma et le non-Dharma, "Quel est le Dharma correct par rapport au Dharma pas si correct ? ...", je devrais peut-être penser au deuxième tour de la roue : tous ces termes n'ont pas de substance. Tout cela est de nature vide. Qui se dispute avec qui ? Qu'en est-il de cette vision au-delà de toute vision ? Alors nous en avons besoin.

En dehors de cela, tout est déjà décrit dans le Noble Octuple Chemin. Tout est décrit avec les Pāramis dans le canon pali. Tout est déjà là, nous pratiquons toujours les bases. Nous pouvons ainsi aborder, avec une vision intégrée, ce qui est décrit ailleurs comme le triple tour de la roue.

Maintenant, vous vous demandez ce que pourrait être le quatrième tour de la roue. On utilise parfois cette expression lorsqu'on se réfère au bouddhisme tantrique. L'apparition des tantras bouddhistes est alors appelée la quatrième rotation de la roue, mais elle est basée sur la troisième rotation de la roue. C'est une conséquence. Ce n'est qu'alors, lorsque l'on est vraiment profondément ancré dans la confiance en la nature de bouddha et que l'on voit aussi sa nature vide, que la pratique tantrique est possible.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : J'ai toujours pensé que le Bouddha historique avait dit lui-même le Sūtra du cœur à Śāriputra.*

Non, c'est un peu différent. Avalokitésvara l'a prononcé en présence du Bouddha. Le Bouddha a alors hoché la tête et dit : "C'est ça !" C'est une si belle façon de mettre les mots dans la bouche du Bouddha.

*Participant(e) : Je viens d'une tradition où l'on n'accorde pas beaucoup d'importance aux quatre états d'absorption. Peux-tu nous en parler ?*

Ces quatre états d'immersion - les dhyânas - ne sont pas tellement pris en compte, pas tellement mentionnés dans de nombreuses traditions bouddhistes. Le malentendu a commencé très tôt. Dans la tradition pali, dans le Theravāda, il a commencé avec des interprétations dans lesquelles la voie de la connaissance et la voie de Śāmatha étaient séparées. La voie du calme mental - Śāmatha - a été identifiée avec les Dhyânas et la voie de la connaissance - Vipāśyanā - avec les quatre domaines du Satipaṭṭhāna. On retrouve également cela dans la tradition bouddhiste tibétaine. Il y a certaines déclarations selon lesquelles ce que nous appelons en anglais *access concentration*, c'est-à-dire l'étape préliminaire des absorptions est déjà suffisant pour atteindre la connaissance, et qu'il n'est en fait pas nécessaire de passer par les quatre Dhyânas. Le dilemme dans lequel tu te trouves est également dû à de telles approches, il y en a beaucoup.

Je suis toute frais et actuel sur ce sujet, j'ai aussi relu mon propre parcours de vie et je dois dire que j'ai toujours été aidée par la façon dont Guendune Rinpoché met l'accent sur la méditation Mahāmudrā, sur

l'unité de Śāmatha et de Vipāśyanā. Il existe également des approches Theravāda et Zen dans lesquelles cela est ainsi souligné. Zen et Chan viennent d'ailleurs du mot Dhyāna.

Si nous y regardons de près, le recueillement bénéfique devrait soutenir, permettre les processus de prise de conscience. Nous n'avons pas besoin de nous préoccuper autant de savoir si nous sommes dans le premier, le deuxième, le troisième ou le quatrième Dhyāna. Nous laissons l'esprit se reposer. Nous le laissons se reposer sans distraction dans l'expérience de l'être et commençons à examiner la nature des dharmas. Au début, c'est encore un certain mouvement conceptuel - nous parlons alors d'une entrée dans les niveaux d'absorption avec une conceptualité encore présente - et plus tard, cet examen des dharmas devient une vision non conceptuelle, une contemplation, une expérience, sans qu'il y ait de commentaires conceptuels et sans qu'il y ait de pensées sur ce que nous vivons.

Ce séjour détaché dans l'état qui voit est ce que nous pratiquons. Alors, inévitablement, ces dhyānas apparaîtront aussi à un moment ou à un autre. Ils signifient simplement que l'esprit devient de plus en plus clair et se détache aussi de l'attachement subtil au bien-être mental - la joie - et au bien-être physique - les sensations de bonheur dans le corps. L'esprit devient de plus en plus impassible, et c'est ce qu'il faut pratiquer. Donc celui qui veut pratiquer la méditation ne doit pas s'inquiéter des dhyānas, mais simplement s'engager dans un état détaché, mais toujours garder en éveil cet intérêt subtil pour la vision, la reconnaissance. Si cela ne disparaît pas lors de la méditation, tout va bien.

Tu te détends de plus en plus et tu restes intéressé(e) éveillé(e), sans associer cela à la volonté. C'est une disposition à voir. C'est exactement l'antidote à l'ignorance.

*Participant(e) : Qu'est-ce que le refuge extérieur, le refuge intérieur et le refuge personnel ? Je trouve qu'il est difficile de se rendre compte de cela dans tout le mécanisme intérieur qui est là.*

Je pense que tu peux le lire dans le script. Je te donne maintenant une réponse abrégée. Le refuge extérieur, ce sont les Eveillés, les enseignements / les paroles et les personnes qui sont nos Saṅgha. Le refuge intérieur est de comprendre que ce à quoi nous nous réfugions auprès des éveillés est l'éveil lui-même ; de reconnaître dans les paroles qu'elles renvoient à des expériences et que derrière les paroles se cache une reconnaissance libératrice et de nous orienter vers elles ; de reconnaître dans le Saṅgha qu'en fait, ce qui est décisif, c'est la qualité de l'amitié, la volonté d'être là les uns pour les autres, l'amour et la compassion donc. Le refuge personnel n'est pas encore autre chose, mais ce qui nous inspire le plus profondément, là où se trouve la force la plus forte pour nous.

*D'un jour à l'autre, c'est quand même un peu difficile, car nous avons besoin d'une sorte de refuge chaque jour, non ?*

Oui, c'est ça. Tu peux soit prendre la même chaque jour, soit varier un peu chaque jour. Un jour, il peut être plus utile pour toi de mettre l'accent sur un refuge légèrement différent. Le refuge ultime est toujours la nature de l'esprit.

*Participant(e) : L'éveil n'est pas conditionné par des causes ou des conditions, mais qu'en est-il du karma ? Dans l'éveil, ne sommes-nous pas conditionnés par nos actions passées ?*

L'éveil est précisément l'être qui est libre des influences karmiques. Dans l'éveil, dans la conscience non-duelle, le karma a pris fin. Il n'est pas conditionné par le karma. Mais il se trouve que l'action éveillée se déroule naturellement dans un contexte au sein de l'être conditionné et qu'elle a toujours à faire avec les différentes influences. Et même un éveillé, une éveillée, est bien sûr influencé(e) par son propre environnement socioculturel, par le monde qui l'entoure, et on ne pourra jamais se défaire complètement de cette influence qui est née de notre socialisation. Mais l'esprit d'éveil, la conscience non-duelle, est

en fait totalement libre de telles empreintes socioculturelles, car ce dont il s'agit ici, la nature de l'esprit, n'est pas marquée par des influences psychiques, émotionnelles, sociales et culturelles.

*Participant(e) : Hier, tu as parlé de la joie. C'est quelque chose que je connais bien, se réjouir avec les autres, mais il y a un moment où je le perds. Quand je suis très dans cette compassion et que je rencontre des personnes qui ont un destin très difficile, ce qui est fréquent pour des raisons professionnelles, je ressens ce que cela signifie d'être dans cette situation où quelqu'un tourne en rond dans sa souffrance et ne voit pas d'issue. Je sais alors que ce serait une bonne chose de pouvoir transmettre de la joie, mais la joie m'échappe alors. Je peux alors compatir, je peux rester ouvert, mais ressentir de la joie est alors en quelque sorte impossible. Je ne sais pas s'il y a quelque chose en moi où je pourrais déplacer un peu les coordonnées.*

Je connais bien ce que tu décris, et il n'y a pas non plus de raison de se réjouir. C'est tout simplement une très belle souffrance, et le fait d'assister au fait de tourner dans des schémas éveille la compassion, éveille des sentiments chaleureux et aimants, mais nous ne sommes alors pas directement dans la joie. Mais si cette personne - ce serait maintenant la joie classique, la troisième des qualités incommensurables - a de petites prises de conscience et qu'elle réussit à faire quelque chose de légèrement différent au quotidien, dans le sens d'un processus de guérison, alors nous ressentons une joie très forte, car il est infiniment difficile de procéder à ces petits changements. Lorsque nous constatons que quelque chose de salubre se produit, nous ressentons cette joie.

Il y a maintenant un autre aspect de la joie auquel tu peux avoir accès : Lorsque nous sommes avec une personne qui vit des situations apparemment sans issue, la qualité de la joie est notre légèreté, notre mobilité. Nous n'avons pas besoin d'une joie exubérante, mais notre joie est la légèreté qui naît du fait que nous découvrons déjà, dans ce qui semble sans issue, comment les choses deviennent plus faciles si nous ne nous y identifions pas, si nous ne sommes pas complètement à la remorque du problème. Cette mobilité intérieure est la joie de la voie possible, la joie de savoir que l'esprit, lorsqu'il est détendu, a tout de même des possibilités. Nous ne savons pas encore comment faire pour que l'autre personne puisse sortir de cette situation compliquée et entrer dans cette mobilité, mais nous pouvons et devrions nous-mêmes rester dans cette mobilité sans l'imposer à l'autre.

Personnellement, j'ai vécu récemment de nombreuses situations de ce type avec les Israéliens et les Arabes en Israël. Ils ont tous des souffrances indicibles et des pertes indicibles, actuelles et passées. Être à l'intérieur et ressentir ma propre mobilité signifiait laisser faire autant que je le pouvais et ressentir ce que l'autre personne vivait. Laisser cela devenir mon propre vécu dans la mesure du possible et y appliquer tout ce qui m'aide à résoudre mes propres problèmes. Je laisse le thème de l'autre personne devenir mon propre vécu et je le pratique comme s'il était vraiment le mien. C'est là que les portes s'ouvrent et que je remarque qu'il y a des chemins possibles, qu'il y a des développements possibles, des changements, et je peux alors rester en contact avec l'autre personne dans cette compréhension - je comprends et je ressens. Et je peux ensuite tester cela, et ce n'est que lorsque j'obtiens le retour qu'elle se sent comprise que je peux passer à l'étape suivante.

Tu feras la même chose dans ton travail. Tu es connecté au niveau des sentiments et tu peux alors, grâce à ta propre légèreté et à ta mobilité, les gérer de manière un peu plus ludique et créative. Des chemins se présentent et tu es prêt à tout moment à accompagner la mobilité qui peut éventuellement apparaître chez l'autre et à la soutenir. Après avoir fait cela pendant un certain temps, environ dix à quinze minutes, l'autre personne éprouve généralement de la joie et de la gratitude pour cette mobilité commune, même si la situation elle-même est désespérée.

Encore un peu plus précisément : tu prends tout ce vécu comme ton propre vécu, et dans ce vécu, il y a d'abord le sentiment d'une grande difficulté et d'une grande étroitesse. Et puis tu découvres ce qui te fait du bien. Ce qui te ferait du bien dans cette étroitesse. Tu es ainsi au contact du salutaire. Cette expérience du salutaire dans l'étroitesse libère déjà la première joie.

#### Tâches pour les groupes :

Quel est le résumé traditionnel qui t'inspire le plus ? Échangez à ce sujet et laissez-vous guider entre vous par votre inspiration. Vous apprendrez ainsi à mieux la connaître. Nous nous ouvrons ainsi à la possibilité d'entendre et de partager d'autres points de vue au sein du groupe.

Comment résumerais-tu la voie bouddhiste pour les amis ? - Pensez à des amis du même âge, mais qui n'ont rien à voir avec le Dharma. Quelqu'un leur demande : "Mais qu'est-ce que tu fais ? Comment se passe cette voie bouddhiste" ? Aidez-vous mutuellement dans le groupe pour trouver de bonnes formulations, de bonnes approches. Notez-les pour vous. Cela nous aide bien sûr à clarifier notre propre vision. Il ne s'agit pas de le dire de cette manière aux autres.

Comment comprends-tu le triple tour de la roue ? Je souhaite que vous le représentiez avec vos propres mots. Il s'agit de faire appel à votre propre compréhension. De quoi s'agit-il en fait ? Vous avez des notes, mais ce sont vos propres mots qui sont demandés.

#### Tâches pour la formation des enseignants

Pourquoi un deuxième et un troisième tour de la roue ont-ils semblé nécessaires ? Je vous ai déjà raconté en partie les raisons, et vous pouvez voir si vous pouvez sentir ou connaître d'autres raisons qui ont conduit à ces différentes formes de Bouddhadharma, où nous n'avons pas besoin d'en opposer une à l'autre.

À quelles questions ces enseignements supplémentaires répondent-ils ? Qu'est-ce qui préoccupait les gens avant les enseignements sur la nature de bouddha ? Qu'est-ce qui préoccupait les gens avant que la vacuité ne soit si fortement mise en avant ? Qu'est-ce qui préoccupait les gens et qui a conduit à l'enseignement des cinq aspects de la conscience intemporelle lors du troisième tour de la roue ? Quelles sont les préoccupations et à quoi répondent les enseignements ?

### **III. LES QUATRE CRITERES FIABLES (*THE FOUR RELIANCES*)**

Les Quatre critères fiables (Skt. *catvārī pratisaraṇānī*, Pali *paṭisaraṇa*, Tib. *rtan pa bzhi*) servent de guide pour comprendre ce que l'on entend réellement par enseignements.

Cet enseignement remonte au Bouddha lui-même, qui a parlé précisément de ces critères nécessaires pour arriver à une bonne compréhension fiable du Dharma. Je vais vous les lire : Ils sont toujours une source d'inspiration, mais souvent nous ne les prenons pas assez à cœur.

**Comptez sur les enseignements, pas sur la personne.**

**Fie-toi au sens, pas aux mots.**

**Fie-toi à la véritable signification, pas à la signification provisoire.**

**Fie-toi à la conscience intemporelle et non à la compréhension conceptuelle.**

Il y a beaucoup de choses en jeu, et si nous tenions compte de tout cela, nous pourrions nous épargner bien des difficultés. Ce sujet est si important qu'il doit être enseigné. Dans le Kedjug, ce livre sur l'Abhidharma de Mipham Rinpoché - *Gateway to Knowledge* -, ces quatre critères sont même mentionnés deux fois. Ils sont évoqués de temps en temps, puis une nouvelle fois à la fin, pour faire comprendre : "Hé, alors faites attention".

La personne, l'enseignant(e), ne doit pas être tellement au premier plan. Les personnes qui enseignent se déplacent aussi dans des conditions. En ce qui concerne ma personne, par exemple, qui a l'esprit troublé, chez qui les schémas émotionnels sont actifs, etc. On peut partir du principe que - si l'on gratte suffisamment et que l'on regarde et que l'on provoque et ainsi de suite - on se rend compte : "Oui, eh bien, cela pourrait être mieux !" Cela ne veut pas dire que les enseignements sont pour autant erronés ou qu'ils sont tous faux.

Tant que la personne qui enseigne s'efforce vraiment de transmettre et d'expliquer de manière authentique ce qu'elle a elle-même reçu, les enseignements sont nettement plus fiables que la personne avec ses habitudes encore actives, avec les voiles, avec les tendances qui sont actives dans le courant de l'esprit - en particulier aussi entre les enseignements, mais dans certaines circonstances aussi pendant les enseignements. Rien ne m'empêche d'être obscurci par des voiles pendant l'enseignement. C'est juste une situation qui est un peu plus claire que le reste de la vie. Mais il peut arriver, même chez les personnes qui ont de grands titres, que la personne dans son ensemble ne soit pas à cent pour cent pour le Dharma, qu'il n'y ait pas eu une intégration complète à cent pour cent, c'est-à-dire ce que nous appelons l'éveil parfait d'un bouddha. C'est de cela que nous devons partir.

Dans les textes des Karmapas ou de Patrul Rinpoché, nous pouvons lire : "De nos jours, il n'est plus possible de trouver un maître parfait, un enseignant parfait". Ils écrivent cela dans l'ancien Tibet. Nous passons outre et pensons peut-être qu'ils écrivent cela pour le plaisir, pour nous amuser ou comme une formule toute faite. Mais cela revient si souvent, et c'était déjà le cas du temps de Bouddha. Ces Quatre critères fiables datent d'il y a 2500 ans. Cela nous occupe donc de toujours nous appuyer sur la personne et de nous fier à elle plutôt qu'au Dharma, à l'enseignement.

Vous avez entendu à maintes reprises qu'il y a le Dharma des mots et le Dharma de la réalisation. Maintenant, le Dharma de la réalisation ne nous est pas directement accessible tant que nous ne sommes pas nous-mêmes réalisés. Mais nous pouvons en tout cas déjà prendre la deuxième phrase très à cœur : **Comptez sur le sens, pas sur les mots.**

C'est quelque chose de tellement utile. Les mots peuvent être compris de différentes manières. Mais qu'est-ce qu'on entend par les mots ? Il s'agit de cette capacité à ressentir, en écoutant les mots, de quoi il s'agit, quelle est la préoccupation du moment. Par exemple, je n'ai pas encore dit que derrière les mots que je suis en train de prononcer, il y a le souci que nous soyons, devenions et restions des pratiquants responsables de nous-mêmes, et que nous ne déléguions pas notre responsabilité pour notre propre pratique à d'autres personnes, que nous ne déléguions pas la responsabilité à des mots, mais que nous allions toujours plus loin. Que nous nous demandions quelle est la signification réelle, quelle est la signification définitive et quelle est finalement effectivement cette conscience libératrice et intemporelle, de sorte que nous prenions vraiment ce chemin.

Dans de nombreuses traditions spirituelles - y compris dans de nombreuses traditions et lignées bouddhistes - on pratique un sacré culte de la personnalité. Nous savons ce que le culte de la personnalité entraîne : l'immaturité. Ainsi, dans certaines circonstances, la personne a dit ceci ou cela et on reste

scotché à ses paroles. Il ne s'agit alors plus de la signification derrière les mots, mais on pense : "C'est ce qui a été dit, c'est ce qui est écrit et c'est ce qui doit être !" Ce n'est pas un chemin vers la maturité, ce n'est pas ainsi que l'on s'éveille.

J'ai vécu cela de très près. Nous avons eu comme professeur une personne incroyablement fascinante en la personne de Guendune Rinpoche. Dans son cas, il y avait en effet - du moins de mon point de vue - un tel degré d'intégration que je ne voyais pas une si grande différence entre la personne et le Dharma qu'il enseignait, et qui est la véritable signification profonde du Dharma. Il incarnait cela d'une manière merveilleuse.

Mais ce n'était pas le cas de tout le monde. Lui aussi a été contesté et critiqué. Mais il nous a toujours fait remarquer : "Ne me visualisez pas, ne visualisez pas ce corps de chair et de sang, mais visualisez le Bouddha bleu, le Bouddha originel Vajradhara / Dordje Chang. Prenez refuge directement dans la nature de l'esprit et non dans ma personne". Il a dit par exemple de lui-même : "Je ne suis qu'un sac d'émotions". Il nous a éduqués dans ce sens et nous a préparés à ne pas nous attacher à la personne, mais à nous recentrer, de son vivant, sur le Dharma proprement dit. Et il nous a également fait découvrir ces Quatre critères fiables.

Ces deux premières phrases - Fie-toi aux enseignements, pas à la personne. Appuie-toi sur le sens, pas sur les mots - sont des indications merveilleuses pour ne pas tomber dans le sectarisme. Il s'agit de ne pas devenir une secte, de ne pas tomber dans une fixation sur une personne. Vous avez peut-être remarqué ce qui s'est passé dans l'histoire récente, par exemple dans la tradition Kagyu et dans la tradition Gelugpa - pour laisser les autres de côté. Il s'est passé des choses terribles parce que l'obéissance à des personnes, la fixation sur des personnes, la fixation sur des contenus d'enseignement étaient au premier plan. C'est ainsi que l'on devient une secte.

Si l'on se fixe sur la personne et ensuite sur les mots, si l'on n'a donc pas la flexibilité de ressentir la signification derrière les mots, on joue les définitions les unes contre les autres. C'est alors que l'intellect intervient. L'intellect essaie de définir les mots. Alors ce mot est autre chose, et il y a Mahāmudrā et il y a Dzogchen, qui signifient en effet autre chose... On les joue les uns contre les autres, on ne voit pas le sens commun. Ou bien on dit que Mahāmudrā et Satipaṭṭhāna sont totalement différents parce qu'on ne comprend pas le sens de l'un et de l'autre ; parce qu'on ne comprend pas ce qu'il y a derrière. Et et et...

Je pourrais citer des tas d'exemples où les mots prennent beaucoup trop d'importance au détriment de la signification qui doit être exprimée. Par exemple, l'affirmation : "Oui, en fait, tu ne peux suivre pleinement le chemin qu'en tant que moine ou nonne". Oui, mais quelle est au juste la signification ? Cela signifie en fait que l'on ne suit parfaitement la voie que si l'on se consacre entièrement au Dharma. Que le moine ou la nonne le fasse vraiment, c'est une tout autre question. C'est quelque chose d'extérieur, être moine ou nonne est un style de vie. Mais ce que l'on entend réellement par là, c'est se consacrer entièrement au Dharma. Notre moine parade Gampopa dit à ce sujet que - même si on ne se coupe pas la barbe et qu'on vit chez soi comme un laïc, mais qu'on se déplace dans l'esprit de la Prajñāpāramitā - on est un moine au sens le plus vrai du terme.

Gampopa place cette citation ici, dans *Les précieux ornements de la libération*. Il s'agit là de la signification. Nous avons effectivement besoin d'un degré de renoncement, c'est-à-dire de lâcher prise et de ne plus cultiver les schémas mondains, comme le vit un vrai moine ou une vraie nonne. Il est alors naturellement facile de pratiquer le Dharma. Il faut quelque chose de comparable dans notre vie qui, par sa signification, développe la même force que d'être extérieurement un moine ou une nonne. Mais certains d'entre nous sont parents, par exemple, alors ce n'est pas du tout d'actualité pour nous. Pourtant,



nous pouvons voyager avec la même intensité. Il s'agit de cette intensité de la pratique - s'engager pleinement.

Il est très facile de mal interpréter des déclarations, des mots. Par exemple, dans le premier chapitre des *Précieux ornements de la libération* de Gampopa, il est écrit :

### **Tous les êtres vivants ont la nature de bouddha**

On peut totalement mal interpréter cette phrase. On peut mal interpréter cela comme s'il y avait une nature de bouddha que l'on pouvait avoir. Mais cela ne veut pas dire qu'il y a quelque chose que les êtres vivants possèdent. Ce n'est pas du tout le sens de cette affirmation. Nous devons nous efforcer de comprendre le sens de ces mots : Oui, il y a dans chaque être vivant ce potentiel d'éveil, et ce en raison de qualités intrinsèques, de qualités agissant de manière dynamique, et non de quelque chose que l'on pourrait trouver et que l'on appellerait alors la nature de bouddha. Cela n'existe pas.

Il y a de nombreuses déclarations dans le Dharma qui peuvent être mal interprétées. Les gens ont peur de l'éphémère, c'est difficile à croire. Comme si l'éphémère augmentait quand on commence à écouter les enseignements bouddhistes. Il n'y a pas soudain plus d'éphémère. L'impermanence est en outre comme le temps, elle ne se laisse même pas trouver. L'impermanence n'est que le fait que tout est vivant. Être vivant signifie être dynamique ; cela signifie que tout change. Tout est en mouvement, tout est vivant.

Si l'on ne se soucie pas d'aller dans le sens, les malentendus sont si faciles. "Prenez conscience de l'impermanence", "Prenez conscience de l'impermanence", et soudain la panique s'installe : "Non, je ne dois pas penser à la mort, parce que je mourrai plus tôt". Il y a toutes sortes de malentendus qui peuvent survenir à chaque coin de rue du Dharma.

Où le mot 'refuge' : "Je ne veux pas prendre refuge, je n'ai pas peur du tout. Pourquoi ai-je besoin d'un refuge" ? C'est simplement un mot maladroitement choisi, je le reconnais. Nous n'avons pas encore trouvé mieux. Nous avons besoin d'une orientation claire, d'accord. Alors on est déjà un peu plus près. Mais c'est effectivement aussi 'lieu sûr', mais c'est une qualité vers laquelle nous nous orientons.

Nous pouvons mettre chaque mot prononcé dans le Dharma sur le plateau de la balance et voir quelles possibilités ingénieuses nous avons de mal le comprendre. Nous nous rendons alors compte que ces malentendus sont permanents. Le mot 'vacuité' est un point d'accroche très célèbre pour les malentendus, mais aussi le mot 'plénitude'. Les mots ne déploient leur fonction utile que si nous ressentons leur signification dans leur contexte. C'est très important. Là encore, mon but n'est pas de semer la confusion parmi vous, mais de donner de la force à ces capteurs subtils que chacun d'entre nous possède, de les mettre au défi et de sentir maintenant ce qui se cache derrière les mots.

Que signifie "se fier à la signification" ? Il y a différentes significations. Nous avons tous entendu la même chose. Lors de la retraite de trois ans, Guendune Rinpoche nous a donné des enseignements. Après qu'il nous a quittés après l'enseignement, nous avons parlé de ce qu'il avait dit. Nous pouvions encore nous mettre d'accord sur les mots, car nous avions aussi un enregistrement audio. Souvent, nous n'arrivions pas à nous mettre d'accord sur la signification, et il était étonnant de constater qu'il y avait une grande différence entre ceux qui venaient de faire leur première retraite et trois d'entre nous qui en étaient déjà à leur deuxième retraite avec Guendune Rinpoche. Nous étions la plupart du temps d'accord sur ce qu'il voulait vraiment dire par ses paroles, alors que pour les autres, qui venaient d'arriver, les spéculations allaient dans toutes les directions. Nous devons nous en rendre compte : Si quelqu'un vient

d'entrer dans ces enseignements - ce qui est parfois le cas ici, notamment dans le zoom -, il y a bien sûr de nombreuses possibilités de comprendre ces enseignements.

Et pas seulement à cause des mots, mais aussi parce que chacun d'entre nous, en entendant les mêmes mots, en comprend la signification de manière un peu différente. Il n'y a pas de sens unique qui soit entendu et sur lequel nous puissions tous nous accorder. Nous faisons l'expérience des nuances d'une signification ressentie, où certaines choses se chevauchent et se rejoignent, mais où il y a aussi des différences. La signification dont il est question ici est la signification de l'enseignant, c'est-à-dire ce que la personne qui enseigne souhaite réellement communiquer. Il ne s'agit pas de notre liberté d'interpréter les mots et de leur donner notre signification.

Essayez de deviner ce que Gampopa, par exemple, a voulu dire derrière ces mots. Pour le savoir, il est très utile de connaître aussi les autres œuvres de Gampopa, car alors le champ des significations dans lesquelles il a cheminé nous apparaît peu à peu. Et on comprend alors ce livre d'Abhidharma dans sa perspective de Bodhicitta et de Mahāmudrā. C'est tout à fait différent de ce qui nous saute aux yeux comme signification, car nous ne sommes pas encore tout à fait accordés à cet esprit totalement large à partir duquel cette œuvre a été écrite.

Nous supposons - c'est l'empreinte de nombreuses années d'école, éventuellement d'université - que Gampopa a écrit son livre professoral comme un professeur. Nous ne nous rendons pas tout à fait compte qu'il y avait là un maître de Mahāmudrā qui s'est dit : "Ah, bien que tous ces termes ne soient pas si importants et qu'ils puissent finalement être mal compris, je me donne la peine de rassembler ce qui est utile aux débutants pour se lancer dans la pratique. Il s'est motivé lui-même, sans s'identifier, et a trouvé qu'il était judicieux de tout rassembler de manière aussi simple et concise que possible dans un ouvrage. C'était monumental à l'époque, il n'y avait pas encore de présentation d'un parcours par étapes où tous les éléments importants sont abordés. Mais si nous pensons qu'il s'agit d'une sorte de livre de recettes spirituelles, écrit par un professeur d'université, nous ne saisissons évidemment pas le sens qui se cache derrière les mots.

De plus, les enseignants parlent ou écrivent généralement à partir de leur perspective, par exemple la perspective du Bouddha. Lorsque le Bouddha parlait, il y avait toujours des différences de sens. Parfois, il a parlé en métaphores, en images et aussi à un niveau très relatif. Nous appelons cela le sens provisoire. Et parfois, les enseignants se donnent la peine d'exprimer très précisément, sans laisser une telle zone floue, le plus précisément possible ce dont il s'agit réellement. Nous appelons cela le sens définitif. C'est la troisième phrase : **fie-toi à la signification réelle, pas à la signification provisoire.**

Un exemple : "Il n'est pas bon de dormir autant". On trouve cette affirmation dans de nombreux manuels de méditation. On y lit à peu près ceci : "Ne perdez pas un tiers de votre temps à dormir. Quatre heures suffisent aussi, et même ces quatre heures, vous pourriez en fait les passer dans la claire lumière". Tout cela est une signification provisoire. Celui qui prend cela au pied de la lettre et dit : "Si je pratique le Dharma, alors je dois moins dormir, alors je ne dois pas me reposer. Je dois me coucher à minuit et me lever à quatre heures". C'est ce qui se fait, mais ce n'est pas très répandu parmi nous, ce que je regrette parfois.

Vous savez que dans les sesshins-zen vraiment strictes ou dans les retraites de trois ans, on se lève à 4h30. Cela existe, ainsi que le fait de dormir assis pour ne pas tomber dans le sommeil profond. Nous avons essayé tout cela. Mais la signification définitive est autre chose, à savoir que le sommeil a lui aussi la même nature d'esprit que tous les autres états d'esprit, et que nous pouvons reconnaître la vraie nature du sommeil comme celle de tous les autres voiles et de tous les autres états d'esprit. Il n'y a en fait rien dans le sommeil qui puisse le rendre nuisible en soi. C'est en fait la signification définitive.

Seulement, cette signification définitive n'est guère praticable pour nous, parce que nous n'avons pas la présence d'esprit nécessaire pour reconnaître la véritable nature du sommeil. Ce serait entrer dans la Claire Lumière.

Il n'est pas toujours approprié d'expliquer le sens définitif. On pourrait dire : "Je n'entends maintenant que des enseignements du sens définitif". Cela signifierait que nous essayerions tout le temps de présenter et d'enseigner le Dharma du point de vue le plus élevé de l'éveil parfait, complètement hors de portée de ceux qui écoutent. Si Guendune Rinpoché ne nous avait enseigné qu'à partir de ce niveau définitif, nous n'aurions absolument pas su comment accéder à cette compréhension, à cette vision de l'être. Ce n'est pas possible. Nous avons besoin d'un enseignement au niveau relatif, pas à pas.

Cela a conduit à des présentations progressives de la voie du Dharma. Par exemple, l'Octuple Sentier, mais aussi tout un livre sur le lamrim, la voie graduelle. Il y a d'autres textes sur le lamrim qui sont apparus plus tard. Et l'approche graduelle existe aussi dans le Mahāmudrā : commence par les exercices préparatoires, développe le refuge et la Bodhicitta. Ensuite, tu passes à la pratique de Śāmatha, la pratique du calme mental, tu commences là avec des objets extérieurs, puis tu passes aux objets intérieurs, et ainsi de suite. Il y a les étapes du calme mental que tu traverses, les étapes de la méditation vision intuitive, puis il y a les étapes de la réalisation, les Bodhisattva-Bhūmis et ainsi de suite.

C'est le chemin graduel - totalement logique, mais dont la signification n'est pas définitive. L'éveil progressif n'existe pas. Soit c'est l'éveil, soit ce n'est pas l'éveil. Soit c'est une conscience rigoureuse, claire, non-duelle, soit c'est encore dual. Dans ce cas, on ne peut pas appeler ça l'éveil. L'éveil n'existe que dans le présent et jamais dans le futur. Il peut avoir lieu à tout moment et ne dépend pas de conditions telles que l'on doit se démenter, faire ceci ou cela... On peut peut-être rendre les choses un peu plus faciles ainsi, mais l'éveil en soi n'est pas conditionné et ne dépend pas du fait que l'on ait suivi toutes sortes d'exercices préparatoires et que l'on ait tout fait dans le bon ordre, mais il peut aussi arriver tout simplement.

Ce serait cette approche selon laquelle l'éveil se produit toujours dans le présent et ne nécessite aucune condition ni préparation. On peut ainsi passer toute une vie à attendre cet éveil spontané, qui ne vient jamais. C'est possible, mais d'une manière ou d'une autre, cela n'a pas lieu parce que nous attendons trop, par exemple. C'est ce qui est arrivé à Milarépa. Il a reçu des enseignements Dzogchen d'un maître Nyingma avant de rencontrer Marpa. On lui a dit que tout était totalement sans effort. L'éveil se produit lorsque plus aucun effort n'est fait, lorsque plus personne n'a d'intention. Vous connaissez ces enseignements, dans le Mahāmudrā c'est pareil. Milarépa a donc reçu ces enseignements d'un maître Dzogchen, s'est assis et a attendu. Ce même Milarepa, qui est devenu le plus grand yogī du Tibet, a complètement mal compris les enseignements qu'il a d'abord reçus.

Heureusement, ce maître Nyingma a eu la délicatesse de dire à Milarépa : "Non, tu ne comprends pas mes enseignements. Au fait, ton maître prédestiné est Marpa. Tu devrais te rendre chez Marpa, il te guidera correctement. Avec lui, le karma est mûr pour toi". Marpa l'a alors guidé sur un chemin où il n'a d'abord reçu aucun enseignement et où il devait seulement construire des tours. Milarépa était toujours désespéré et n'a reçu que de très petits enseignements. Il a été guidé sur le chemin graduel, et cela a très bien fonctionné pour Milarépa.

Je vous raconte, avec de nombreux exemples, ce que cela signifie réellement. Certains se disent : "Je ne veux voyager qu'avec le sens définitif et véritable, rien que ça ! Tous ces enseignements provisoires, comme le fait que l'on pourrait peut-être se prosterner trois fois en entrant dans un temple, et ainsi de suite, je n'ai pas besoin de tout cela ! Je n'ai pas non plus besoin de textes, tout cela est provisoire, les mots ne sont que du vent de toute façon. Les mots ne sont pas le définitif, je fais tout le chemin

uniquement dans le présent, en me fondant dans le réel". Bon, certains ont essayé ça. Certains dans cette salle l'ont essayé, et nous l'essayons toujours quand nous n'avons pas envie de faire des étapes. Mais nous remarquons alors que ces enseignements provisoires, qui sont provisoires parce qu'ils ne sont valables que pour une certaine étape du chemin, sont tout à fait utiles, qu'ils sont tout à fait bons.

Si quelqu'un nous dit : "Dans ton état d'esprit actuel, tu fais simplement attention à ta respiration. Tu simplifies la pratique : inspirer et expirer. Et tu n'as rien d'autre à faire : inspirer et expirer. Juste ça !", alors c'est tellement soulageant. Bien sûr, ce n'est pas le sens définitif de la méditation, mais c'est absolument utile pour un esprit agité - en ce moment et peut-être pour quelques mois et pour le temps qu'il faut, de suivre une instruction aussi simple. Une fois que c'est fait, on passe à l'instruction suivante, puis à une autre. C'est un chemin bien guidé, dans lequel nous comprenons aussi l'interaction entre la signification définitive et la signification provisoire.

C'est exactement ce que nous faisons ici tout le temps. Je fais des allers-retours constants avec vous, je le fais exprès. Parce que tout le monde ici a déjà entendu et compris tellement le sens définitif que - si nous recevons par exemple l'enseignement de simplement ressentir le Bouddha dans notre cœur et de ne pas y penser du tout - nous savons de quoi il s'agit : Je dois simplifier mon approche. Il s'agit d'une simplification extrême. Il ne s'agit pas d'y penser. Il ne s'agit pas de me rappeler sans cesse un quelconque enseignement, mais simplement de me connecter au fait que le Bouddha est de toute façon déjà assis dans mon cœur. Bien sûr, personne n'est assis dans le cœur, la signification définitive n'est pas là. Mais nous comprenons que ces mots signifient : "Pratique avec la confiance que tout est déjà là. Et chaque fois que tu as besoin d'un rappel, pense au Bouddha dans ton cœur".

Ce faisant, quelque chose se met en place. Chez ceux pour qui c'est l'instruction appropriée, cette simplification a lieu : pas seulement respirer, mais respirer plus la confiance en notre potentiel intrinsèque. Il y a un petit pont. C'est l'interaction. Nous savons tous qu'il n'y a pas de Bouddha dans le cœur. Mais en même temps, nous remarquons à quel point cela fait du bien de s'imaginer cela, et que cela exprime la vérité profonde que notre courant mental porte en fait déjà en lui toutes les qualités qui appartiennent à l'éveil. Et nous lui donnons une image, cette image est le Bouddha dans le cœur.

Ainsi, sur notre voie du Dharma, nous marchons toujours avec la signification provisoire et nous la relient à notre compréhension de l'ultime, du définitif. C'est le processus intelligent que les enseignants souhaitent que tous développent cette capacité à ne pas s'attacher aux mots, mais à marcher avec la signification. Qu'ils distinguent dans la signification ce qui a maintenant un sens provisoire de ce qui a un sens définitif, et qu'ils fassent bien le lien entre les deux pour comprendre quel est le sens profond. Le sens réel de simplifier ainsi le processus intellectuel.

Le but de simplifier les processus mentaux n'est pas d'une importance ultime. La nature de l'esprit ne dépend pas du nombre de pensées qui apparaissent. En fait, il n'est pas nécessaire d'arrêter de penser. Il n'est pas nécessaire de simplifier les processus mentaux. Mais il est difficile de voir la nature de l'esprit quand il y a tant d'activité. C'est pourquoi nous simplifions notre présence, les processus mentaux, afin de pouvoir sentir plus précisément quelle est leur véritable nature. Nous devons en être conscients. Il doit être clair pour nous que nous simplifions provisoirement les processus mentaux afin de pouvoir percevoir plus clairement leur véritable nature, pour ensuite permettre effectivement à l'ensemble de la dynamique de l'esprit de se manifester à nouveau sans frein.

C'est cette subtile interaction entre la signification relative, c'est-à-dire provisoire, et la signification définitive, vraie. Il n'est pas vrai de dire "pour s'éveiller, il faut moins penser". Ce qui pourrait être vrai, c'est une affirmation telle que : "Pour connaître la nature du mouvement de l'esprit, nous avons besoin d'une clarté d'esprit suffisante". Cette clarté suffisante pour reconnaître la nature du mouvement de

l'esprit est plutôt présente lorsque l'activité est réduite, lorsque nous sommes moins distraits. La clarté augmente alors et nous pouvons mieux voir quelle est la nature de l'expérience. Ainsi, nous sommes déjà un peu plus proches de ce qui est réellement visé.

Jusqu'à présent, j'ai essayé de montrer la différence entre le sens provisoire et le sens vrai ou définitif avec des mots et des exemples. Ce faisant, j'ai surtout fait appel à votre intellect, une compréhension conceptuelle a eu lieu. Cette compréhension conceptuelle n'est pas encore la compréhension proprement dite. C'est à cela que se réfère la quatrième phrase :

**Fie-toi à la conscience intemporelle et non à la compréhension conceptuelle.** C'est ce qui fait la différence entre une excellente compréhension conceptuelle du Dharma et la réalisation de ce qui est réellement visé. Ce qui est réellement visé, ce dont il s'agit toujours, c'est ce *jñāna*, la conscience intemporelle, *yeshe* en tibétain - cette conscience reconnaissante, la vision. La vision telle qu'elle est. C'est finalement fiable. En fin de compte, c'est seulement cette conscience non-duelle, où il n'y a plus de sujet, plus de moi qui comprend quelque chose et qui se le représente conceptuellement. Il s'agit de sortir complètement de cette séparation du sujet et de l'objet. C'est alors effectivement fiable, et c'est ce que nous appelons le refuge ultime. C'est ce dont il s'agit en fait dans le Dharma.

Si, à partir de ce point final des explications, nous considérons à rebours ce qui est compris intuitivement dans les moments de total lâcher-prise, de total détachement, et tous les enseignements, tout le Dharma, nous nous apercevons que les mots sur la signification définitive ne sont là que pour nous aider à entrer dans cet état d'être libre ; que les explications sur la signification provisoire sont là pour nous aider à mieux comprendre la signification définitive et à entrer dans cet état d'être naturel. Nous revenons en arrière et remarquons qu'en fait tous les mots du Dharma servent cette expérience d'éveil, que tout concourt à cela.

C'est également le cas de la personne de l'enseignant. Si nous remontons jusque-là, la personne de l'enseignant est un courant d'esprit qui se consacre entièrement à la pratique de cette conscience intemporelle et qui, dans la mesure du possible, transmet le Dharma à partir de cette conscience. C'est de là que proviennent les enseignements. Dans les textes, il est en effet dit que la source de tous les enseignements est le Dharmadhātu. Vous l'avez peut-être déjà lu, c'est aussi écrit dans *Les précieux ornements de la libération* de Gampopa. La source de tous les enseignements est le Dharmadhātu, et cela signifie cette conscience intemporelle. Jusqu'à quel point une personne en est effectivement imprégnée, c'est une toute autre question.

Il n'est pas facile d'enseigner le Dharma, car il faut en fait comprendre cette conscience intemporelle. On a besoin de réalisation pour pouvoir enseigner le Dharma correctement, sinon on comprend mal toutes sortes de choses et on ne saisit pas le véritable objectif. Par exemple, les enseignements sur les dix actions bénéfiques et les dix actions non bénéfiques - trois pour le corps, quatre pour la parole et trois pour l'esprit - seraient mal interprétés comme un code de conduite. On comprendrait mal les vœux du bodhisattva comme une promesse que *JE* reviendrai pour sauver des êtres vivants. On comprendrait mal les samayas du tantra comme des directives restrictives sur ce que l'on doit faire et ne pas faire - comme un corset.

Pourtant, tous ces niveaux d'enseignement sur notre comportement - à commencer par les dix actions bénéfiques et non bénéfiques, les engagements du bodhisattva et les samayas - n'ont tous qu'un seul but : nous faciliter l'accès à la conscience intemporelle. C'est tout. Vers la Bodhicitta finale, c'est la même chose, c'est juste un autre mot pour la même chose. Ou, d'un point de vue tantrique, à la vision pure de toutes choses. La vision pure est cette vision non-duelle. Être libre de dukkha signifie aussi la même

chose : être libre de tous les voiles, de toutes les tensions, de toutes les séparations. S'élever dans le non-soi, s'élever dans la reconnaissance de la nature vide des choses, signifie aussi la même chose.

### Méditation

Je ne sais pas combien de temps cela prendra, mais installez-vous de manière à être confortablement assis bien droit. -

Si j'utilise cet enseignement sur les quatre critères fiables pour méditer, c'est en fait un accès très simple et direct à l'être naturel. J'entre dans la pratique et je ne m'occupe plus des personnes, ni de moi ni des autres. Je laisse aussi derrière moi l'ivresse des mots. Toute occupation avec des mots n'est pas du tout à l'ordre du jour. -

Quant aux significations ressenties, je les laisse simplement comme en écho. Je les laisse résonner. Je suis entré en résonance et je laisse cette résonance continuer à résonner. C'est un sentiment d'être stimulé, à un niveau non conceptuel. -

Il n'y a rien à changer à cet être stimulé. Je m'y engage totalement et je deviens cet être stimulé. -

Dans cet être vivant, il se peut que cela me fasse du bien de me connecter par exemple à l'inspiration et à l'expiration, de me fondre entièrement dans cette expérience d'inspiration et d'expiration, afin de ne pas me retrouver à nouveau dans la pensée inutile.

Merci beaucoup.

\* \* \*

### Méditer - s'attarder sur la signification ultime

Ce que l'on appelle méditer ne consiste pas à s'asseoir sur un coussin. Ce n'est qu'un bon endroit, mais la méditation proprement dite ne dépend pas d'un lieu ou d'une posture. La méditation a un effet libérateur lorsque, dans la mesure du possible, nous ne sommes pas dans nos schémas dualistes. C'est ce que nous appelons rester dans la vue, rester dans la signification ultime. Nous pouvons le faire, où que ce soit. Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que nous sommes si présents, si conscients, qu'il n'y a pas d'activités mentales superflues, inutiles. Seulement ce qui est nécessaire, seulement ce qui est requis. Lorsque nous parlons à quelqu'un, que nous écoutons quelqu'un et que nous lui répondons, c'est une activité nécessaire, utile. Tout ce qui est superflu, tout ce qui est supplémentaire, le souci de savoir si je fais ce qu'il faut, le souci de savoir si l'autre me comprend bien, le plaisir de le faire et ainsi de suite, tout cela n'est pas du tout nécessaire. L'esprit peut se fondre dans cette conscience spatiale très vaste, et nous restons dans cette conscience intemporelle - si c'était le cas.

Nous pouvons déjà nous rapprocher de cette direction : spatiale - la conscience de Dharmadhātu, c'est l'étendue, l'espace des possibilités. La conscience égale au miroir, c'est la manifestation fluide sans entrave. La saveur de l'égalité, c'est que nous ne sommes pas dans la saisie de ce qui est agréable et le rejet de ce qui est désagréable, mais que nous ressentons la nature fondamentale commune de toutes les expériences, sans avoir à nous le dire. En même temps, nous sommes très frais, c'est cette conscience qui distingue tout, très nuancée, une perception très fine. Dans notre esprit, il n'y a rien à améliorer, c'est l'aspect tout à fait complet. Tout est parfait en soi. Cela signifie que nous sommes dans une paix

profonde. La méditation définitive consiste à se fondre dans cette paix profonde, dans laquelle il n'y a rien à changer. Il n'y a rien à ajouter ni à enlever à notre expérience, telle qu'elle est - ouverte, fluide sans entrave, de cette saveur insaisissable, vivante, claire. C'est ça ! C'est de cela qu'il s'agit.

Il ne nous sera peut-être pas possible de voyager dans cette optique directement en tant qu'expérience directe non-duelle, mais si nous allons dans cette direction, nous pouvons être sûrs que nous sommes sur la bonne voie. Cela va dans le sens d'une simplification croissante. Simplification dans le sens de ne plus alimenter les mouvements mentaux superflus - tout ce que nous appelons *prapañca*, en tibétain *tröpa*. Tous ces mouvements mentaux supplémentaires, ces analyses inutiles - "Est-ce que je fais bien ?", "Est-ce que je fais mal ?", etc. Il s'agit de ce simple fait d'être là, vivant.

Si nous sommes en route sans commentaires dans cet état d'être-là, si vivant, si présent, alors personne n'a plus besoin de nous dire que la vie est un processus. Nous le sentons, c'est une certitude qui naît de la pratique. Personne n'a plus besoin de nous dire qu'il n'y a rien à retenir. C'est une certitude qui naît de l'intérieur. Comme il n'y a plus de sentiment de soi actif, personne n'a besoin de nous dire quoi que ce soit sur le non-soi. Il n'y a pas de soi, il n'y a pas de soi dans cette pratique. En anglais, mes collègues utilisent volontiers le mot *selfing* - se mettre soi-même à l'épreuve. Il n'y a pas de *selfing* dans cette pratique. C'est tellement simple. C'est être simple, ouvert, éveillé.

Nous veillons à ne pas fermer nos sens, mais à être ouverts, à devenir de plus en plus ouverts et perméables. C'est la condition pour ne pas méditer dans des bulles quelconques. Tout ce qui, dans votre pratique, va dans cette direction d'un être serein, plein de sagesse et d'équanimité, joyeux et accueillant, correspond au bon chemin. Et toutes les méthodes sont simplement des aides pour cela. Nous utilisons certaines de ces méthodes pendant des années parce qu'elles sont extrêmement utiles. Mais nous les abandonnons lorsque nous constatons qu'elles perturbent ce processus d'être naturel.

Si, par exemple, nous avons pris l'habitude de visualiser et de réciter des mantras, mais que nous remarquons que cette méthode a tendance à nous agiter et qu'elle perturbe en fait cette absorption dans la vision tout à fait naturelle de l'être, alors nous laissons tomber. Nous ne créons pas une autre activité aussi artificielle. La visualisation et la récitation de mantras sont conçues pour nous relier à cette vision, elles ne doivent pas devenir contre-productives. Nous ne continuons donc pas avec le mantra de Tara ou un autre aspect si nous remarquons que nous montons énergétiquement toujours plus haut. Cette méthode est destinée à nous élargir, à ouvrir notre cœur, à trouver une confiance en soi, à savoir qu'il n'y a rien à améliorer, rien à trafiquer chez cette personne et que tout peut être comme il est. Si cela remplit cet objectif, alors c'est utile.

C'était une remarque après notre méditation commune, afin de distinguer là aussi un peu la signification provisoire de la signification ultime.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : Je n'ai pas encore entendu d'enseignement sur les sept facteurs d'éveil, ou alors cela m'a échappé. J'ai deux questions à ce sujet : ce que j'ai compris des quatre premiers - la conscience, l'examen des Dharmas, l'énergie ou la persévérance joyeuse et la joie, le bien-être - c'est qu'ils ont besoin de ma collaboration, donc de mon action active, je dirais presque. Tandis que les autres - la détente, la stabilité méditative et l'équanimité - apparaissent lorsque je laisse cette collaboration active s'étendre. Je voulais savoir si c'était vrai, comme je l'ai compris.*

Ce que tu décris là est bien réel. Où placer la limite, combien de coopération est nécessaire pour la Sati et l'examen des Dharmas, c'est encore une autre question. Beaucoup diraient que la *pīti* - cette joie - et l'énergie n'ont en fait pas besoin d'intervention. *Pīti* naît d'elle-même dans la méditation. Et même la persévérance joyeuse n'est en fait une action propre que si nous devons encore surmonter notre paresse intérieure, si nous ne sommes pas encore vraiment reliés à ce qui est bénéfique, car la force vient des états d'esprit bénéfiques eux-mêmes.

Mais en fait, au début - tu as tout à fait raison - nous donnons de l'énergie dans cette direction en tant que voie de pratique, afin que ces forces puissent aussi se manifester en nous et ne soient pas constamment invalidées ou recouvertes par des forces contraires. Et dans cet ordre des sept, on va vers toujours moins de choses à faire. Lorsque chacun de ces éléments est achevé, il ne demande aucun effort. Ils sont l'expression de notre être naturel. Je pourrai à l'occasion vous donner un enseignement un peu plus détaillé sur la relation entre ces sept et leurs contreparties. C'est en effet un enseignement tout à fait merveilleux sur la manière dont nous pouvons suivre notre chemin de pratique.

*Participant(e) : Oui, parce que pour moi c'est aussi très intéressant parce que ça implique la tête et le cœur, et le ressenti et le corps. Pour moi, tout y est.*

*La deuxième question porte également sur les sept facteurs : ne pourrait-on pas leur donner un contenu dans la mesure où je passe en revue ces facteurs avec certains thèmes ? Par exemple, avec la relation avec ma maman ou mon partenaire, avec ma fierté, avec différentes émotions ou situations, de sorte que je prenne ensuite une chose ou une émotion et que je la traverse avec ces sept étapes.*

Oui, tu peux certainement le faire dans un premier temps, les trois premiers en particulier s'y prêtent. On peut bien sûr donner un contenu aux six premiers facteurs, mais ce n'est pas vraiment possible pour l'équanimité. Mais on peut donner un contenu à tous ces facteurs jusqu'aux samādhis. Cependant, cela réduit ces facteurs à quelque chose de lié à l'objet. En fait, ces sept facteurs ne sont pas du tout liés à un objet. Si c'est la forme la plus élevée de conscience et d'attention - *sammā Sati* -, c'est le fait de garder ce qui est. Ce n'est pas un sujet d'être, un objet, un contenu. Ainsi, tu peux passer en revue tous les facteurs. Quand ils arrivent à maturité, ils laissent tous derrière eux la référence à l'objet, ils sont tous libres de toute référence à l'objet.

Mais tu es actuellement très inspiré par ces sept-là et tu peux volontiers les mettre tous en pratique, par exemple dans tes relations et ainsi de suite. Tu peux le faire avec plaisir. Il faut juste que tu saches que ces facteurs sont en fait des descriptions de la manière dont on entre progressivement dans les dhyānas, dans la stabilité profonde et méditative, et comment cela devient un processus de connaissance.

*Participant(e) : Ce matin, lorsque tu as enseigné ce premier point - s'appuyer sur les enseignements et non sur la personne - je me suis souvenu que le fait d'avoir un enseignant et de se connecter à l'enseignant et ainsi de suite fait quasiment partie de la tradition Kagyu. J'ai alors médité sur ce sujet, non pas avec l'esprit libre et toute l'ouverture, mais j'y ai réfléchi en arrière-plan pendant la méditation. J'ai alors trouvé un lien avec cela : J'avais déjà remarqué que souvent, dans ma vie, je ne me connectais pas tout à fait avec les gens, même avec ceux qui m'étaient si chers, que j'étais en quelque sorte déconnecté. J'ai alors réfléchi à la question de savoir si l'on pouvait peut-être même comprendre que la tradition Kagyu - à l'instar de la troisième rotation de la roue, qui doit être considérée comme une réponse à un manque d'interaction humaine avec les enseignements du Dharma - s'y réfère peut-être aussi. Que par ce lien avec un enseignant, où l'on se connecte effectivement d'une manière ou d'une autre avec cette personne - en fait, on se connecte plutôt avec les qualités d'éveil de cette personne et pas avec elle en tant que personne, c'est toujours un peu mélangé - et que par ce biais, on peut aussi*



*développer un autre lien avec les gens en général. Je voulais te demander de dire quelque chose à ce sujet.*

Tu réalises qu'avec ce qui te préoccupe là, tu glisses vers un autre thème. Il s'agit pour toi de lien et de connexion, alors que les enseignements portent sur ce sur quoi nous pouvons compter. C'est un petit décalage thématique que je suis en train de faire, mais je voulais au moins l'aborder. Car à ce niveau, où tu es maintenant en route, il est effectivement vrai qu'il est bon de s'engager aussi envers la personne, aussi envers le lien humain avec les enseignants, et que cela peut être bénéfique.

Je me souviens à quel point il était bénéfique à l'époque que je puisse m'engager ainsi avec Tenga Rinpoché. Cela a été pour moi la guérison de ma relation avec mon père et ma mère en même temps. Il était les deux pour moi, c'était incroyable. Tenga Rinpoché était notre professeur dans la tradition tibétaine avant Guendune Rinpoché. Irene et moi nous sommes engagés avec lui, et il nous a acceptés et s'est beaucoup occupé de nous en tant que couple. Nous avons passé des heures et des heures avec lui, il y a eu beaucoup de guérison. Jusqu'à la fin de sa vie, il a été très, très important pour nous d'apprécier et d'honorer ce lien. Même s'il a fini de l'autre côté des Kagyupas, nous lui avons quand même rendu visite et l'avons remercié. Ce lien ne consiste pas à s'en remettre à une personne parfaite, mais à apprécier quelque chose de très authentique qui s'est produit entre nous. Et comme tu le penses ou comme tu en as déjà fait l'expérience, une telle relation a un effet guerissant sur nos relations avec d'autres personnes.

Mais nous ne faisons pas pour autant de l'enseignant un dieu et ne pensons pas que tout ce qu'il dit est vrai. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il s'agit de quelque chose de relationnel. Avec certains enseignants, c'est possible, avec d'autres, ça ne l'est pas du tout. De nombreux enseignants ne sont pas du tout intéressés par la création d'un lien au niveau émotionnel. Nous arrivons avec nos désirs de liens émotionnels et nous avons le sentiment que notre interlocuteur est comme un morceau de savon. Nous ne pouvons nous accrocher nulle part, car de tels enseignants ne donnent aucun œillet. Ça n'accroche pas. Certains sont alors un peu frustrés parce qu'ils sont si souples. Quand un enseignant nous ouvre son cœur, nous pensons que c'est quelque chose de très spécial. Nous sortons de la salle et il est déjà ouvert au cœur avec la personne suivante. Ce que nous venons de lui offrir, ce que nous avons quasiment puisé au plus profond de nous-mêmes et qui était si important pour nous, nous le retrouvons dès le lendemain avec un autre élève. Là aussi, nous apprenons. C'est au niveau relationnel, et cela peut se passer très différemment de ce que nous attendons.

Je peux vraiment te soutenir sur ce point. Cela a un effet curatif, c'est bon. La manière dont cela se passe dépend beaucoup de la personne qui enseigne. Certains entrent en contact étroit et intime et cultivent également le lien émotionnel. D'autres rejettent d'emblée le lien émotionnel et disent : "Non, pas avec moi ! Ce sont toutes tes projections, tes attachements, tes attentes, etc. Cela n'a rien à faire ici dans notre relation".

Grâce à ta question, je voudrais vous préparer tous au fait que les expériences peuvent être très différentes. Mais ce n'est pas le but de cet enseignement. Par abandon, on entend que la personne devrait être complètement éveillée pour être, comme un bouddha, comme un être complètement éveillé, complètement fiable dans toutes ses actions et déclarations. Ce n'est pas le cas. Nous sommes donc toujours exposés à des déceptions quelque part. Veux-tu encore poser des questions ?

*Je pense qu'il s'agit fondamentalement de deux choses différentes. Je me suis simplement demandé si les Kagyu s'en écartaient dans leur manière de faire - et si c'est l'enseignement originel - alors oui.*

Tu ne peux pas généraliser ainsi, et c'est ce que je voulais te dire. Il y a des enseignants très différents. Tu ne peux par exemple pas créer de lien émotionnel avec Karmapa Thaye Dorje. Ce n'est pas possible. Ce n'est pas son truc, il ne fait pas ça avec nous. Mais avec d'autres - je ne veux pas citer de noms - tu peux t'asseoir dans la pièce et boire du thé, tu reçois un enseignement après l'autre. Il t'appelle et te donne son numéro WhatsApp, et tu peux échanger avec lui quand tu veux. Cela existe aussi. Ce n'est pas un style propre aux Kagyu, tu le trouves aussi chez les Nyingma, chez les Gelugpa. Dans ces lignées, tu trouves toutes ces formes très différentes. Ce à quoi tu as peut-être pensé, c'est que le guru yoga est si important. Mais ce culte de la personnalité dans le guru yoga n'a rien à voir avec les Kagyupas. Cela ne doit pas exister dans toute la lignée Kagyu. Cela s'est malheureusement introduit et a été cultivé, et les enseignants qui travaillent actuellement essaient de contrer ce culte de la personne du gourou. Ce n'est vraiment pas un Dharma authentique, c'est une déformation du Dharma.

*Participant(e) : Quand je médite, je remarque toujours que je passe de si courtes périodes dans cette conscience ouverte, dans l'espace ouvert. J'attribue cela un peu à ce que tu m'as dit il y a quelque temps, à savoir qu'il n'y a plus d'observateur intérieur. Si l'observateur intérieur constate que je vais dans la respiration et que j'observe la respiration ou que je suis dans la conscience de parties du corps, alors je ne suis pas là. En fait, ma question est la suivante : je pense avoir constaté que j'entre plus facilement dans cette conscience ouverte et vaste lorsque je suis par exemple en méditation de marche ou lorsque je fais du vélo dans une région quelconque, en toute décontraction. Plus tard, quand je me rends compte de l'endroit où j'étais peut-être, je constate aussi qu'il n'y avait pas de prise. Je voulais savoir si j'étais dans la bonne direction.*

Oui, pour l'instant. Tu regardes de plus en plus finement et tu vois s'il y a encore des traces de griffons, si cette présence éveillée et fluide était vraiment là. Tu n'as que ta propre expérience comme point de référence, comme référence. Tant que tu remarques que c'est un état d'être, aussi naturel et ouvert que tu le connais, tu sais que tu es sur la bonne voie. Nous devons être sincères avec nous-mêmes pour nous débusquer nos états. Si nous traînons simplement éveillés et ouverts lors d'une balade à vélo, nous devons être suffisamment honnêtes avec nous-mêmes et admettre que ce n'était pas vraiment cet état d'être ouvert et large, mais que nous étions en fait un peu absents de l'esprit. Cela existe aussi, bien sûr.

Mais pour toi, l'exercice physique semble fonctionner. La méditation en marchant et la pratique détendue du vélo semblent être pour toi de très bons moyens d'entrer dans de tels états d'esprit fluides. Ensuite, tu t'efforces de les autoriser et de les cultiver de plus en plus dans les autres domaines de ta vie.

Nous n'avons pas d'autre comparaison que l'expérience la plus détendue que nous connaissons nous-mêmes. C'est avec elle que nous devons travailler. Là, nous sommes vifs et nous regardons ce qu'il y a encore de tendu à découvrir dans cette expérience, de notre point de vue totalement détendue - cette identification subtile, l'observateur silencieux en arrière-plan. Mais tu peux t'en inspirer. L'expérience la plus libre, la plus naturelle que nous ayons, c'est notre orientation intérieure.

*Il y a peu de temps, tu as dit : "Comment puis-je me détendre encore plus dans cet état ?*

*Participant(e) : Tu as dit hier que les textes pali et sanskrit étaient apparus à peu près en même temps. Mais de quels textes sanskrits s'agit-il et quelle est la différence de contenu entre ces deux types de textes ? J'ai toujours pensé que le canon pali était les écrits les plus anciens et que les textes Mahāyāna/sanskrits, par exemple le Sūtra du cœur, n'étaient apparus que plus tard.*

Pour cela, il faudrait que je regarde à nouveau les derniers résultats de la recherche. Jusqu'à présent, on pensait que le canon pali avait été écrit pour la première fois sur des feuilles de palmier vers 70-40 avant Jésus-Christ. Des restes de ces feuilles de palmier séchées ont été retrouvés et ont pu être identifiés. Les

premiers textes de Mahāyāna - il y en a qui datent d'avant le Prajñāpāramitā - Sūtra du cœur et qui ont été trouvés au premier et deuxième siècle après JC. Maintenant, une meilleure mémoire serait la bienvenue... Il y a des découvertes de textes de Mahāyāna datant de peu de temps, que l'on a pu dater du premier siècle avant Jésus-Christ sur la base de l'analyse du carbone, vers 70 avant Jésus-Christ également. Je ne peux pas te dire les titres des textes, mais cette hypothèse selon laquelle la tradition écrite la plus ancienne ne serait que les suttas pali est en tout cas égratignée, car il existe des textes sanskrits aussi anciens, aussi récents. Ce qui les différencie, c'est qu'il y est question de la voie du bodhisattva. Il s'agit aussi spécialement de la voie des pratiquants laïcs, comment ils peuvent vivre les Pāramitās, ces qualités libératrices, dans la vie quotidienne et dans la méditation.

Maintenant que je l'ai mentionné plus souvent, je devrais m'efforcer d'ancrer effectivement cette découverte scientifique dans ma mémoire.

*Participant(e) : Tu as mentionné une fois dans un enseignement que l'un des indicateurs de décision était de sentir si le cœur était ouvert ou serré. Pourrais-tu parler davantage de la manière dont nous pouvons reconnaître si nous suivons vraiment le cœur ouvert ou si nous sommes tombés dans des schémas de défense mentaux ? En théorie, cela semble tellement cohérent, mais en pratique, j'ai souvent beaucoup de mal.*

Oh, je suis d'accord avec toi. J'ai aussi souvent du mal à le faire dans la pratique. Lorsque quelque chose me semble "cohérent" dans mon cœur, il se peut que cela corresponde tout simplement super bien à mes schémas. Je suis alors sur une piste émotionnelle, mais lorsque je m'imagine agir et faire les choses de cette manière, j'éprouve un soulagement, car cela correspond tout simplement bien à mes schémas. Ces schémas et le soulagement que je ressens, je les appelle mon cœur. L'exemple le plus simple est le fait de tomber amoureux. C'est super agréable, mais nous sommes en plein dans nos schémas émotionnels. Il peut y avoir un peu d'amour véritable. Mais lorsque la relation amoureuse devient plus difficile, tous les schémas qui étaient déjà présents au début se manifestent. C'est un exemple parfait.

Ou bien : je suis incroyablement heureux de pouvoir revoir mon enseignant, je suis plein d'ouverture de cœur et je me rends là-bas. Je suis dans la salle, il entre et ne me regarde pas. Je dois alors voir quelle part de cette ouverture du cœur était authentique et quelle part était en fait active à ce niveau d'enchevêtrement émotionnel - moi et mon enseignant.

En tout cas, je te recommande aussi de faire ce que je fais : Lorsque le premier soulagement et la première clarification se font sentir dans le cœur, continue à sentir. Pour moi, dans le cœur signifie effectivement aussi dans la poitrine, mais en fait, c'est une expérience du corps entier. Dans les tensions du centre de la tête - activé par la pensée conceptuelle - la détente s'installe, le corps s'ouvre, une fluidité harmonieuse s'installe. Ce n'est toujours pas suffisant pour moi, je continue à sentir. Et s'il s'agit de quelque chose d'important, j'attends aussi un jour de plus et je dors à nouveau dessus, je le regarde à nouveau dans une toute autre situation et je ne prends pas une décision à partir de la première résonance si ouverte. Comme je me suis déjà si souvent trompée avec ma franchise émotionnelle et que j'ai remarqué que des enchevêtrements étaient en fait déjà en place, je suis aussi devenue prudente. D'où la citation que tu as utilisée à juste titre : "Nous nous laissons guider par notre cœur". Ce n'est qu'une signification relative et provisoire, pas la signification ultime.

La signification ultime est que la meilleure façon de prendre des décisions est de le faire à partir d'un être où les schémas karmiques et émotionnels par lesquels nous avons été façonnés sont aussi peu actifs que possible. C'est de cela qu'il s'agit. Le mot 'cœur' est un terme utilisé pour nous guider un peu plus vers ce ressenti intuitif et il ne signifie pas que nous sommes à la merci des émotions du cœur. Je ne peux pas faire cela à ta place, ni toi à la mienne, ce travail délicat et nuancé d'intuition. C'est notre tâche,

et nous nous laissons déjà davantage guider par le cœur que par les réactions impulsives. Quand je dis 'cœur', je veux dire Bodhicitta, je veux dire aussi cette reconnaissance sage du cœur, de l'esprit citta ouvert.

Voilà pour la petite clarification de cette question.

*Participant(e) : J'ai une question sur l'intégration des visions intuitives. J'ai perdu l'illusion de ma propre immortalité. Je ne vis pas cette prise de conscience comme libératrice, comme on le dit toujours si bien, mais comme profondément bouleversante, destructrice, qui me coupe l'herbe sous le pied. La déchirure du voile entre Anicca et moi a fondamentalement changé toute ma vie. Ce qui était valable jusque-là a perdu d'un coup toute signification et tout sens. On m'a conseillé d'oublier ma rencontre avec la mort et de continuer comme si de rien n'était. Je me suis réveillé, je ne veux plus me rendormir. Maintenant, comment est-ce que je vis avec ça ?*

D'accord, un tas en mille morceaux ! Je te remercie pour cette franchise radicale avec laquelle tu décris comment ces fausses suppositions, ces hypothèses erronées sur la réalité se sont dissoutes en morceaux. Oui, quand la tromperie était grande, la déception est un réveil horrifié. Magnifique, comme tu conclus aussi ta question. Tu ne veux pas te rendormir maintenant, tu veux rester éveillé. Maintenant, mon soutien, que j'espère utile, serait de te conseiller de découvrir dans ce processus de la vie - Anicca, cette chose changeante -, les qualités d'être fiables et durables. Maintenant qu'Anicca t'a frappé à droite et à gauche, il s'agit de trouver *nicca*, ce qui est stable et durable dans ce processus.

Ce n'est qu'à ce moment-là que l'équilibre nécessaire sera atteint. Car pour l'instant, tu es extrêmement du côté où tu ne vois plus que l'impermanence, que l'éphémère, que la finitude de ton propre être. La propre immortalité et l'immortalité de tant d'autres se sont envolées, il faut maintenant explorer ce qui est fiable. Tout d'abord, dans tout ce processus dynamique que nous appelons la vie, les forces karmiques sont très fiables. Les effets de nos pensées, de nos paroles et de nos actions sont des forces très fiables, nous pouvons façonner notre vie. Ce n'est pas simplement que tout nous explose à la figure, nous participons tout le temps à la création. C'est ce qui est évident, où la réalité relative elle-même est reconnue dans sa légitimité fiable.

Ensuite, il y a d'autres lois, et toutes les lois que tu reconnais te donnent une assise. Si tu comprends la loi selon laquelle, par exemple, là où il n'y a pas de saisie, il n'y a pas non plus de souffrance, alors tu as une base très fiable dans cette dynamique de l'être, sur laquelle tu peux t'orienter. Chaque fois que cela devient douloureux, libère-toi de la saisie. Cette douleur que tu ressens encore maintenant est toujours le reste de la belle illusion de ta propre immortalité, ou de la belle illusion de la stabilité. C'est cette saisie résiduelle qui fait encore la douleur. Si elle s'était complètement dissoute, tu ne ressentirais plus aucune douleur, aucune insécurité. Si tu comprends de telles lois, comme la loi des effets des actions, ou le fait que les saisies conduisent à la souffrance, alors tu commences à te mouvoir dans ces événements dynamiques avec une sécurité absolue. La manière dont ces événements instables se renouvellent constamment n'est alors plus un mystère pour toi. En fait, il s'agit de comprendre la loi des forces de création. Qu'est-ce qui façonne réellement cet être, et comment puis-je l'utiliser ? Quelles sont les qualités de base permanentes et parfaitement fiables de cet être ? C'est ce dont tu as besoin maintenant, dans cette phase où tu es tellement ébranlé par Anicca. Ce faisant, tu deviendras de plus en plus éveillé, mais tu obtiendras aussi une compréhension de plus en plus équilibrée de la vie, car elle n'est pas seulement Anicca - impermanence -, elle possède aussi de nombreuses forces et qualités stabilisantes et durables.

*Participant(e) : Les six Pāramitās ne sont-ils pas également suffisants pour expliquer le Dharma du Bouddha ? Ceux-ci ne figurent pas sur la liste.*

C'est clair et net ! Cette liste pourrait être beaucoup, beaucoup plus longue. On m'a également demandé pendant la pause si la vérité relative et ultime n'était pas une possibilité de présenter cela. Vous pouvez effectivement continuer la liste.

*Participant(e) : Bouddha est-il au-delà et faut-il un au-delà pour une religion ?*

Deux fois 'non'. Le Bouddha n'est pas au-delà - et je ne sais pas si nous appelons cela une religion ici, mais nous sommes ici-bas. Nous sommes ici et maintenant.

*Participant(e) : Quels sont les trois types de souffrance ?*

La première forme de souffrance est notre réaction à quelque chose que nous ressentons comme désagréable. Il s'agit généralement d'une réaction de défense, de refus d'être aimé. C'est la souffrance manifeste.

Ensuite, il y a la souffrance due à la transformation de l'agréable. Lorsque nous faisons l'expérience de quelque chose d'agréable, notre réaction est généralement de vouloir l'avoir, de continuer à le vivre ou de le revivre. Et si cela disparaît ou ne revient pas, c'est la souffrance due à la transformation des expériences agréables.

La troisième forme de souffrance, nous pourrions l'appeler simplement 'souffrance due à l'identification', que nous nous identifions à nos processus de conscience : Je suis la perception des différentes formes de sens. Je suis mon corps, je suis mes processus de pensée, je suis mes émotions, je suis ma libération, je suis ma compréhension, donc l'identification à tous ces différents états de conscience. C'est très subtil et se traduit par la présence d'un supposé sujet, d'un supposé centre au cœur de ce que nous appelons la vie. C'est la troisième forme de souffrance, car cette importance accordée à soi-même s'accompagne d'une tension subtile.

*Participant(e) : Dans le Sūtra du cœur, il est dit : "Dans la vacuité, il n'y a pas de corps, de sensation, de perception, de pensée, de volonté, de non-conscience, de couleurs, de sons, d'odeurs. Comment comprendre cela si cela existe dans la conscience ?*

Ceci est maintenant dit au niveau ultime. Tu as peut-être remarqué que des substantifs sont utilisés pour toute cette série de contenus qui sont énumérés là. Il n'y a pas de corps, il n'y a pas ceci et cela. Cela se réfère au fait que là où nous pensons que le corps est, il n'y a que l'expérience corporelle, qu'il y a des processus dynamiques que l'on appelle abstraitement corps. Mais un corps qui resterait le même, même pour un instant, et qui pourrait être défini comme tel, on ne le trouve pas. Et cela vaut aussi pour tout le reste. C'est donc là que le Sūtra du cœur est absolument radical.

Et ce n'est pas comme si, comme tu le dis à la fin de ta déclaration, cela existait dans la conscience. Non, dans la conscience, c'est pareil, tout cela n'existe pas en tant que quelque chose, mais seulement en tant qu'expérience. C'est ce que vise le Sūtra du cœur, que toutes ces descriptions objectivées aussi bien de Saṃsāra que du processus d'éveil, que tout cela n'est pas exact.

Donc en fait, cela n'existe pas dans la conscience, parce que la conscience signifie que nous sommes conscients de la vacuité, de la nature vide des choses. Prenons l'exemple des couleurs, qui ont également été mentionnées. Nous regardons autour de nous : Que voyons-nous vraiment ? Qu'est-ce qui se passe dans la vision lorsque nous regardons autour de nous ? Voyons-nous du rouge quand nous voyons du rouge ? Est-ce que nous voyons du jaune ? C'est une dénomination a posteriori, une convention a posteriori. Il y a tellement de nuances de jaune, de rouge, de vert, etc. Ce qui est vécu, c'est une vision permanente, un processus d'ondes lumineuses, donc de stimulation énergétique sur notre rétine avec des

variations permanentes. Rien que le même rouge avec une autre incidence de lumière est à nouveau une autre couleur. Si nous regardons vraiment ce qu'il y a, c'est une expérience intérieure dont on ne peut pas dire qu'elle existe : C'est ça et ça reste ça. C'est plutôt une expérience vécue sur le moment, comme si c'était rouge. C'est une interprétation en aval.

*Merci Tilmann, j'ai compris maintenant.*

Oh, je suis content ! Je ne l'aurais pas cru. Non pas parce que je te sous-estime, mais parce que je pensais que nous aurions besoin d'un peu plus de temps pour cela. Nous allons en effet aborder les Sūtra du cœur **dans l'un de ces modules, nous allons vraiment nous en occuper. Cela viendra aussi.**

*Participant(e) : Pourrais-tu situer le triple tour de la roue du Dharma, de quoi s'agit-il ? Pourquoi une deuxième et une troisième rotation ?*

Dans le script du cours de base 2, j'ai défini chacun de ces trois tours et je vous ai donné des liens pour vous informer davantage. Je me doutais déjà que le triple tour de la roue pouvait prêter à confusion et qu'il était difficile de les distinguer les uns des autres. Je le répète encore une fois :

Le premier tour de roue, ce sont les bases : les Quatre Nobles Vérités, y compris l'Octuple Voie, les définitions de l'époque d'Anicca, Dukkha, Anatta, c'est-à-dire l'impermanence, la souffrance quand il y a saisie, et le non-soi. Ce sont les descriptions de Satipaṭṭhāna et de la voie de la libération par la connaissance, telles qu'elles sont spécifiquement présentées dans le canon pali. L'éthique, le comportement bénéfique et ainsi de suite font également partie de ces fondements.

Le deuxième tour de la roue décrit spécifiquement la voie du bodhisattva. Elle décrit la voie des pratiquants qui ne veulent pas simplement sortir de ce cycle, mais qui sont en principe prêts à ce que ce courant mental se manifeste de plus en plus et agisse dans des situations comme catalyseur pour l'éveil de tous les êtres vivants. Déjà au niveau de la motivation, c'est un deuxième tour de roue, car à la différence du premier tour, on ne part plus du principe que seuls le Bouddha et les 1002 Bouddhas de notre époque peuvent emprunter la voie du bodhisattva, mais que nous pouvons tous emprunter cette voie. C'est donc une approche radicalement différente dans la mesure où nous prenons le Bouddha au sérieux lorsqu'il nous dit : "Tu peux le faire comme moi ! Tu peux atteindre l'éveil tout comme moi". Et que nous disons : "Oui !" Cela signifie que nous aussi, par une voie de bodhisattva, nous pouvons devenir des bouddhas pleinement éveillés. Je ne l'avais pas dit aussi clairement hier.

Cela suppose - tout est dans le deuxième tour de roue - que nous abordions différemment notre rapport à la vie quotidienne. Notre quotidien reste le lieu de notre action en tant que bodhisattva. Nous ne traitons pas les expériences sensorielles de manière à nous extraire le plus possible, à entrer en méditation intérieure et à chercher le chemin de la libération, mais nous entrons dans le quotidien. C'est aussi ce que signifie le deuxième tour de la roue.

C'est pour les pères et les mères de famille, pour les personnes qui exercent une profession normale, c'est-à-dire à l'époque en tant que paysans et commerçants, etc. C'est une autre approche, une approche des phénomènes, des expériences sensorielles, qui implique d'étendre notre compréhension de la nature vide à tous les aspects de notre vie. C'est une extension de la compréhension de la vacuité de manière très ciblée dans les six champs sensoriels. Rien n'est exclu. Il n'y a plus rien à éviter. Les expériences sensorielles ne sont plus considérées comme des māras, comme quelque chose que nous devrions éviter, mais il s'agit de les percevoir à jour afin de ne plus y adhérer.

Tout comportement d'évitement qui aurait pu être présent lors du premier tour de la roue et qui a effectivement conduit à ce qu'elle prenne alors des traits si fortement érémitiques et monastiques, ce

comportement d'évitement de l'expérience quotidienne est dissous par une reconnaissance plus globale de toutes les expériences dans leur nature vide. C'est le deuxième tour de roue.

Le troisième tour de la roue n'est donc pas seulement une reconnaissance de la nature vide de tout et l'engagement sur la voie du bodhisattva, mais une réflexion sur les qualités libérées, sur ce que nous appelons alors la nature de bouddha. Une réflexion très forte sur le fait que dans la reconnaissance de la nature vide de tous les phénomènes, une conscience qui n'appartient à personne est active, c'est-à-dire une conscience non-personnelle sans centre. Et cette conscience non-personnelle, intemporelle, non-duelle, est habitée par des qualités.

Le passage du deuxième au troisième tour de roue se retrouve dans des formulations telles que

#### **La vacuité dotée de tous les aspects les plus élevés.**

Cela signifie une reconnaissance de la nature vide de l'être, associée à toutes les qualités éveillées, comme les pāramitās, à commencer par la compassion. Donc une prise de conscience de la nature vide des phénomènes qui libère en nous cette capacité de résonance - la compassion et l'amour, ainsi que toutes les autres qualités que nous attribuons maintenant de manière désinvolte à la nature de bouddha. Cette conscience, cette plénitude des qualités d'une conscience qui ne fixe pas, qui ne saisit pas, est le centre du troisième tour de la roue.

Si l'on veut, cela devient alors le centre du quatrième tour de la roue, où nous disons : "Je suis Tārā", "Je suis Tchenrézi", sans entrer dans une nouvelle identification du moi. Je suis donc bouddha sans accorder de crédit au *JE*. Sans matérialiser le 'bouddha', nous pratiquons la voie tantrique. Nous disons : "Ce sont précisément ces qualités d'éveil qui sont la vraie nature, qui sont ma vraie nature". Nous prenons la visualisation de nous-mêmes et des autres comme des bouddhas comme un pont par lequel nous pouvons très rapidement trouver la compréhension de ce qui est signifié par le premier, le deuxième et le troisième tour de la roue.

Dans le quatrième tour de roue, il s'agit donc principalement de moyens habiles pour mettre en pratique le contenu des enseignements précédents de la manière la plus efficace possible, sans entrer dans une pensée conceptuelle. L'offre du tantra est de nous donner, avec le mantra et la visualisation, avec le travail énergétique, des moyens qui contournent l'intellect et qui sont fondés sur cette compréhension de l'être que nous avons déjà évoquée avec le deuxième et le troisième tour de la roue. En fait, il suffit de parler du triple tour de la roue.

Mon interprétation, comme celle de beaucoup d'autres, est qu'il s'agit de processus historiques et que l'on remarque ainsi tous les quelques siècles un mouvement de correction dans l'histoire du développement du bouddhisme. Mais on peut aussi considérer que tout cela a eu lieu en même temps dans la vie du Bouddha. Alors que du point de vue de Mahāyāna, le Bouddha n'est pas limité à la vie de quatre-vingts ans dans ce corps, mais a continué à agir et à se manifester sous forme de visions après sa grande transition. Il a encore enseigné des Sūtras Mahāyāna et s'est montré sous forme de visions tantriques ou a invité des visions tantriques dans sa présence. Donc là, on part du principe que le Bouddha a continué à agir et qu'il n'est pas parti soudainement. Mais c'est une question de vision. L'essentiel est que nous vivions ce que nous pratiquons comme une libération. C'est l'essentiel.

## **IV. STRUCTURE DES "PRÉCIEUX ORNEMENTS DE LA LIBÉRATION" DE GAMPOPA**

Il s'agit de l'héritage que Gampopa nous a laissé avec ce livre. Gampopa a vécu au douzième siècle et est un maillon extrêmement important pour nous dans la chaîne des maîtres qui nous permettent de comprendre le Dharma.

Gampopa était médecin, marié et père de deux enfants. Il lui est arrivé ce qu'un médecin souhaite le moins : l'un de ses enfants, puis le deuxième, sont morts d'une épidémie sans qu'il puisse faire quoi que ce soit, et ensuite sa femme aussi. Et comme sa femme n'était pas si sûre de ce que deviendrait son mari surdoué après elle, elle lui a fait promettre sur son lit de mort qu'il ne prendrait pas d'autre femme. Ce à quoi il a répondu : "Non, certainement pas ! J'ai l'intention de me consacrer vraiment à fond au Dharma". En tant que laïc pratiquant très intensément, il était de toute façon déjà incroyablement ancré dans le Dharma. Il avait déjà reçu de nombreuses explications de son père et vu de nombreux maîtres.

Gampopa devint alors moine dans la tradition des anciens kadampas, qui remontait à Atiśa. Atiśa a été le premier maître - un maître indien mort au Tibet - à décrire un chemin par étapes, après Śāntideva, qui avait déjà décrit un chemin par étapes avec le Bodhicaryāvatāra, on peut le traduire ainsi, avec sa *Lampe du chemin de l'éveil*. C'est un ouvrage relativement court, il n'y avait que vingt ou trente pages.

Gampopa n'a pas rencontré Atiśa personnellement. Marpa a rencontré Atiśa, et le fils spirituel de Marpa était Milarépa. Après avoir d'abord pratiqué quelques années chez les Kadampas, Gampopa est devenu le disciple de Milarépa. Ainsi, entre Atiśa et Gampopa, il y a deux autres maîtres kadampas dans la lignée de transmission.

Gampopa était un élève extrêmement doué, brillant et d'une profonde méditation. On dit de lui qu'avant même de rencontrer Milarépa, il lui est arrivé des choses comme le fait de rester assis, immobile, pendant douze jours de méditation profonde, sans manger, sans se lever. C'était sans doute la plus longue période qu'il ait passée en méditation, douze jours d'affilée dans un profond recueillement, sans encore avoir la connaissance du Mahāmudrā. Mais il avait déjà assimilé les pratiques simples du yidam de l'école kadampa, il avait pris à cœur et profondément intégré le vinaya, les indications pour la vie des moines, et il était extrêmement érudit dans les écritures qui avaient été transmises de l'Inde au Tibet et traduites en tibétain.

Avec ce trésor, avec cette incroyable préparation, il se sentait très fort sur la voie du bodhisattva et était profondément ancré dans la pratique du Lodjong, l'entraînement de l'esprit en sept points du Mahāyāna. Avec toute cette préparation, il s'est rendu compte qu'il n'avancait plus vraiment dans sa pratique, et c'est alors qu'il lui est arrivé un jour d'entendre des mendiants dans la rue parler d'un Milarépa. Ces mendiants parlaient avec enthousiasme des qualités de ce yogī qui vivait nu dans les grottes de la montagne. Dès que Gampopa entend ce nom, de tels frissons le parcourent dans tout son système et il ne peut plus s'en empêcher, il doit se mettre en route.

J'ai rassemblé cinq textes du tibétain et les ai traduits en allemand. Cette biographie est à votre disposition.

C'est donc bien en tant que moine que Gampopa trouve son chemin vers Milarépa. Milarépa n'avait pas d'autres moines-élèves. Il n'avait que des femmes et des hommes comme yoginīs et yogīs, comme élèves. Il était rare qu'il accepte un moine. Mais Milarépa eut l'intuition que son futur disciple principal allait venir et il reçut Gampopa. D'après ce que nous savons des textes, Gampopa a certainement passé un an et demi avec Milarépa, pas plus. Peut-être jusqu'à trois ans, mais je suis en fait presque sûr, d'après les sources, que c'était plutôt moins de trois ans.



Il était si doué qu'avec la transmission de la bénédiction de Milarépa, il a immédiatement eu accès à Mahāmudrā et a notamment effectué la pratique de Vajrayoginī et pratiqué les six yogas de Naropa - la pratique du corps illusoire, Tummo (chaleur intérieure), les yogas subtils, les pratiques de Prāṇāyāma, les exercices physiques correspondants qui les accompagnent. Il en est arrivé là en très peu de temps, à tel point que Milarépa l'a renvoyé en lui disant : "En fait, tu as maintenant tout ce dont tu as besoin. Maintenant, tu n'as plus qu'à continuer à pratiquer, tu n'as plus besoin de moi. Mahāmudrā s'est ancré si profondément en toi que tu peux t'y fier totalement. Il y aura certes encore des obstacles, mais en échange, je te donne des instructions que mon maître Marpa m'a transmises et qui m'ont également aidé à l'époque." Milarépa donne alors ce parchemin à Gampopa pour le moment où certains blocages apparaîtraient. En fait, il en a eu besoin plus tard.

Et Milarépa lui donna aussi ce fameux dernier enseignement : "Comme il en était ainsi, Milarépa accompagna son élève de cœur pendant un certain temps en guise d'adieu, ils firent encore une demi-journée de marche ensemble. Puis ils sont arrivés à une rivière et se sont dit au revoir sur le pont. Gampopa disparaissait presque à portée de voix lorsqu'il entendit Milarepa l'appeler : "Reviens, j'ai encore quelque chose à t'expliquer". Gampopa revient, alors Milarepa dit : "Oh non, oublie ça ! Je ne peux transmettre cela à personne. Va-t'en, pars avec ma bénédiction". Gampopa s'en va à nouveau, mais à peine est-il revenu à la frontière que Milarepa s'écrit : "Si, reviens ! Je te le donnerai quand même". Gampopa revient, tout excité par l'attente. Milarépa dit : "Oui, mon fils, j'ai encore une instruction à te donner. C'est probablement la plus essentielle que je puisse te donner. Je ne l'ai jamais donnée à personne, je ne l'ai jamais montrée à personne". Puis Milarépa se retourne, soulève son foulard et montre à Gampopa ses fesses nues. Ces fesses étaient pleines de callosités, elles avaient des callosités très dures, parce que Milarepa était toujours resté assis ces dernières décennies, toujours en méditation. Cet enseignement était le suivant : tu peux être béni autant que tu veux, tu dois pratiquer. Il voulait encore lui donner cet enseignement. C'est ainsi que Milarépa a renvoyé Gampopa.

On dit de ce Gampopa devenu très célèbre qu'il a personnellement ordonné 53.000 moines au cours de sa vie et qu'il a fondé plusieurs monastères. Durant toute sa vie, il n'a vécu que dans des grottes. Il a toujours continué à pratiquer dans une grotte au-dessus de Daglha Gampo, son siège principal, et a accueilli ses disciples dans cette grotte. Le cuisinier qui s'y occupait de lui et cuisinait pour lui était le fondateur de la lignée de Guendune Rinpoché. C'était Dharma Wangtchoug, de la future lignée Bharam Kagyu.

C'est donc à ce Gampopa que remonte une lignée que nous appelons aujourd'hui la lignée Dhagpo-Kagyu. Dhagpo, parce que Gampopa venait de la région de Dhagpo, on l'appelait le médecin de Dhagpo. C'est pourquoi, par exemple, le centre en France s'appelle Dhagpo Kagyu Ling, ou le Dhagpo-Mandala s'appelle ainsi, parce que c'est l'origine de toutes les lignées Kagyu ou presque, la plupart des autres ont disparu.

Dans Gampopa, deux courants d'enseignements se rejoignent : Le courant des enseignements d'Atīśa de l'Inde, avec toute la compréhension des Mahāyāna-Sūtras fondamentaux, avec le Vinaya, la compréhension de la vie monastique, avec la voie graduelle et les transmissions tantriques plus simples. Ce sont les trois premières classes de tantra qu'il a rencontrées là.

Et de la direction de Milarepa, Marpa, Naropa, Tilopa, les maîtres indiens, vient la transmission Mahāmudrā avec les six yogas de Naropa, le travail Prāṇāyāma, c'est-à-dire le travail avec les énergies subtiles, avec les exercices de yoga extrêmement puissants, et le tantra Anuttarayoga, différentes transmissions de la classe de tantra la plus élevée, la plus subtile. Tout cela vient de cette direction.

Gampopa a magistralement réuni tout cela en lui et a vu, grâce à la transmission de Mahāmudrā, la possibilité de pratiquer directement Mahāmudrā sans nécessairement passer par dix, quinze ou vingt ans d'école monastique. Il a vu un moyen d'amener des jeunes pratiquants d'environ 18 à 22 ans à la pratique intensive de la retraite dans des grottes, à condition qu'ils ne connaissent que les bases et qu'ils puissent s'ouvrir à la bénédiction par ailleurs. Il a donc beaucoup travaillé sur la transmission de la bénédiction. On appelle la lignée Mahāmudrā de Gampopa le Mahāmudrā de la bénédiction, la compréhension Mahāmudrā basée sur la bénédiction, la lignée de transmission de la bénédiction.

Mais il savait très bien qu'il fallait des bases. Il ne pouvait pas laisser ses élèves assis là, sans qu'ils sachent de quoi il s'agissait vraiment. C'est pour ces jeunes gens, à qui il voulait éviter de passer dix à vingt ans à l'école du monastère à étudier des textes, à faire de la logique, à débattre, qu'il a écrit ce livre, *Le Précieux Ornement de la Libération*. Il s'est donné la peine, avec sa grande connaissance des Mahāyāna-Sūtras et des Śāstras - qui en sont les commentaires -, de rassembler en un seul livre l'ensemble des fondements.

Demain, je vous apporterai peut-être un original tibétain, l'impression sur papier de riz que Guendune Rinpoche m'avait donné à traduire. C'est devenu un beau livre pratique, relativement volumineux, mais tout de même court, si on le compare à ce qui était au programme des études monastiques. C'est un résumé extrêmement fort.

Je voudrais maintenant commencer à vous familiariser avec cet ouvrage qui, pour nous et pour beaucoup d'autres dans le bouddhisme tibétain, fait partie des un, deux ou trois ouvrages principaux auxquels on se réfère toujours lorsqu'il s'agit de comprendre le Dharma. Certains d'entre vous l'ont déjà étudié, mais je suppose que ce n'est pas la majorité. La plupart d'entre eux doivent être inspirés pour l'étudier.

Tout d'abord, il s'agit de la structure de base la plus simple de cette œuvre. Lorsque j'ai traduit cette œuvre, j'étais à la fin de ma deuxième retraite et j'ai vraiment pris plaisir à travailler sur cette traduction. J'avais déjà trois ans et demi de retraite derrière moi, et la structure du Dharma ne s'était pas encore clairement dessinée. C'est pourquoi j'ai eu beaucoup de plaisir à découvrir la clarté de l'arborescence de Gampopa. Les Tibétains ont aussi enregistré cette arborescence.

J'ai reçu des présentations très détaillées de Khenpo Tsültrim Gyamtso, qui a enseigné cette œuvre en Dordogne, seul, tous les jours, pendant six mois, tellement c'était important. C'est la première œuvre qui a été entièrement enseignée en Dhagpo en Dordogne. Cette œuvre est tellement centrale que ce fameux érudit et maître Mahāmudrā, Khenpo Tsültrim Gyamtso, a donné un cours de six mois à plein temps dessus, la toute première fois, à l'époque de la création de Dhagpo Kagyu Ling, à la fin des années 70. Il n'y avait pas encore de traductions, tout était encore en tibétain. Le cours était destiné aux personnes qui connaissaient déjà le tibétain. Il y avait certes des traductions, mais tout le matériel était en tibétain. Henrik et Walli ont participé à ce cours, c'est là qu'ils se sont rencontrés.

J'ai fait ma traduction à l'aide de ces notes, encore écrites en tibétain, où cette structure a été élaborée. Nous avançons petit à petit dans cette structure. La vue d'ensemble des vingt-et-un chapitres se trouve également au début du livre. À la page 22, les six parties qui constituent la structure de base de ce livre sont expliquées.

Ce livre traite de la libération, de l'éveil. Gampopa divise cet ouvrage en la cause de l'éveil, la base de l'éveil, la condition de l'éveil, les méthodes qui aident à y entrer, le fruit de l'éveil et l'activité qui en résulte - cause, base, condition, méthodes, fruit et activité.

C'est ce que nous allons examiner de plus près. C'est une super représentation de ce dont il s'agit en fait du point de vue de Mahāyāna, c'est-à-dire dans le grand véhicule, comment nous pouvons nous représenter ce chemin.

## 1. CAUSE

Pourquoi pouvons-nous éveiller nous-mêmes, pourquoi le Bouddha a pu dire, par exemple, au paysan qui se tenait devant lui : "Et tu peux t'éveiller tout comme moi", quelle est la cause pour laquelle il est possible de prononcer cette affirmation ? La raison pour laquelle l'éveil est possible est que nous avons tous le même esprit, que la nature fondamentale de notre esprit est identique - pas seulement similaire, identique ! C'est ce que nous appelons la nature de bouddha.

Du point de vue du Grand Véhicule, il est tout à fait logique que Gampopa commence cet ouvrage en expliquant la cause de l'éveil, à savoir que nous avons tous le même esprit, que nous portons tous le potentiel en nous, même s'il est plus ou moins occulté, plus ou moins stimulé. Ce potentiel, tous les êtres vivants le portent en eux. Il consacre un peu de temps à faire comprendre pourquoi on peut dire que ce potentiel est inhérent à tous.

C'est une affirmation forte, mais en fait, si ce n'était pas déjà là, si nous n'avions pas déjà la nature de bouddha, si l'éveil n'était pas déjà inscrit en nous, alors nous ne pourrions pas nous éveiller. Nous ne pouvons que devenir ce qui, d'une manière ou d'une autre, est déjà en nous. Le terme technique pour cela est Tathāgatagarbha. *Garbha* signifie graine ou utérus, parfois on l'appelle simplement essence. Tathāgata est le ainsi-venu, c'est un nom pour le Bouddha. La graine, la disposition pour devenir un bouddha, se trouve dans chaque courant de l'esprit.

La preuve, c'est que jusqu'à présent, tous ceux qui s'y sont vraiment engagés y sont parvenus. Beaucoup, c'est-à-dire des millions et des millions de pratiquants, ont déjà trouvé l'éveil. Ce n'est pas quelque chose d'abstrait qui ne peut pas avoir lieu. Tous ceux à qui cela est arrivé ont fait une déclaration unanime : "Ce n'est pas de ma faute. J'ai finalement arrêté de faire des efforts, et c'est arrivé". Cela n'a rien à voir avec l'effort. C'est concordant. Lors du premier cours, j'ai raconté l'histoire d'Ananda qui s'est réveillé au moment où sa tête a touché l'oreiller, alors qu'il se détendait enfin.

Mahāmudrā, la pratique de l'être naturel, la pratique de l'éveil, c'est d'être aussi détendu qu'en s'endormant, en pleine conscience. Le degré de relaxation est de s'oublier comme on s'endort, mais bien éveillé. C'est là que réside l'exploit. Ce n'est pas si facile de se détendre autant et de ne pas s'endormir. C'est ce que nous apprenons maintenant, tout le temps. Le fait que cette détente révèle ensuite la nature de bouddha est la découverte commune de tous les éveillés. Ce qui se révèle alors, les qualités qui se manifestent alors, ce sont les qualités intrinsèques de l'esprit.

Dans le canon pali, cela ne s'appelle pas la nature de bouddha. Mais il y a par exemple dans l'Āṅguttara Nikāya toute une série de petits Sūtras dans lesquels le Bouddha décrit l'esprit. Il y parle toujours de citta. On y trouve aussi ce fameux passage sur la nature lumineuse de Citta, de l'esprit. Si l'on lit ensemble ces douze à quinze petites déclarations, nous avons une merveilleuse description de ce qu'est l'esprit éveillé : ce qui émerge en chacun lorsque ce lâcher-prise total a lieu.

Si ce n'était pas le cas, nous pourrions nous passer de tout le reste. Même des conditions utiles ne pourraient alors rien faire et nous n'aurions pas besoin d'appliquer des méthodes. Si tu essaies de produire du lait de coco à partir d'un citron, cela ne marche pas, la cause, l'installation n'est pas là. Cela n'est possible qu'avec une noix de coco. Nous ne pouvons faire naître un bouddha en nous que parce que nous portons déjà en nous, en tant que potentiel, tout ce qu'il faut pour cela.

L'exemple le plus célèbre est celui des graines de sésame et de l'huile de sésame. Tu ne peux pas produire d'huile de sésame si elle n'est pas déjà présente dans les graines de sésame. D'autres exemples sont le beurre et le lait. Le potentiel du beurre doit déjà être présent dans le lait, sinon cela ne fonctionne pas. Essaie de faire du beurre avec du jus de citron, ça ne marche pas. L'éveil n'est possible que parce qu'il est déjà inscrit en nous. C'est la déclaration commune de tous ceux qui ont vécu cette libération. C'est la véritable cause responsable. C'est la seule raison pour laquelle cela est possible.

## 2. BASE

Le fondement sur lequel il est alors possible de s'engager sur le chemin est la précieuse existence humaine. En fait, pour que cet éveil se produise - tout comme il faut certaines conditions pour que le lait devienne du beurre - il faut une situation qui soit pour ainsi dire à la bonne température. Plus précisément, il faut un esprit relativement éveillé avec suffisamment de souffrance et suffisamment de bonheur, un bon mélange de joie et de souffrance. Un mélange suffisant de joie et de souffrance fait que nous remarquons que la détente est possible et que nous sommes motivés à faire aussi quelque chose pour entrer dans ces expériences plus heureuses, plus joyeuses, plus ouvertes.

Si nous sommes trop heureux, il n'y a pas assez de motivation. Il y a apparemment des domaines de l'existence où nous sommes si heureux que la motivation pour pratiquer le Dharma est proche de zéro. Et il y a des domaines où nous sommes soumis à de telles souffrances que la liberté spirituelle de pratiquer le Dharma est également proche de zéro, tout simplement parce qu'il y a beaucoup trop de souffrance. Nous pouvons aussi le comprendre dans notre existence humaine. Il est extrêmement difficile de commencer à pratiquer le Dharma en temps de guerre et de famine. Mieux vaut commencer maintenant. Ou alors, quand l'esprit s'emballe, dans la psychose ou la dépression la plus grave, quand il est complètement abattu, commencer à pratiquer le Dharma est difficile. Je ne dis pas que c'est impossible. C'est possible, mais c'est difficile. Il faut donc ce juste mélange dans la précieuse existence humaine.

Nous pourrions nous pencher plus tard sur les facteurs dans la précieuse existence humaine - dix plus huit facteurs standard et en plus trois types de confiance qui constituent une précieuse existence humaine. C'est une super base. Chez nous, toutes ces conditions sont réunies en ce moment. Nous avons suffisamment de confiance, suffisamment de temps, suffisamment de clarté mentale pour être parvenus d'une manière ou d'une autre à ces enseignements. Donc cette base est donnée.

## 3. CONDITION

La condition est ici que nous rencontrions des amis spirituels. Nous entendons par là des pratiquants expérimentés qui assument pour nous la fonction d'enseignants. Un ami spirituel n'est pas simplement mon copain dans mon groupe Saṅgha, mais un tel ami spirituel - les qualifications minimales pour un enseignant ou une enseignante spirituelle sont alors décrites avec précision - doit s'y connaître. Une telle personne doit connaître le chemin et, dans le meilleur des cas, disposer de la réalisation. Elle doit savoir exactement de quoi il s'agit et avoir déjà cette confiance qu'il n'y a en fait rien à atteindre : cette confiance que tout est déjà là, que nous n'avons pas besoin d'aller ailleurs, que nous n'avons pas besoin de changer d'esprit, que nous n'avons pas besoin de créer un autre esprit pour nous éveiller, mais qu'il s'agit seulement de voir à travers la nature de nos expériences. C'est de ce genre de personnes dont nous avons besoin.

Les seuls qui n'ont absolument pas besoin d'enseignants - même les textes du Dharma comptent parmi les enseignants, les gourous - sont les pratiquants qui ont déjà atteint une réalisation très élevée dans leurs vies antérieures. Cette réalisation globale s'active maintenant d'elle-même dans cette vie. Mais

c'est le cas de très peu d'entre eux. Nous avons tous besoin de soutien sur le chemin. C'est la condition pour s'éveiller. Nous prenons soin de rencontrer des enseignements du Dharma, nous les appliquons, nous revenons vers nos amis spirituels avec nos expériences, nous clarifions nos expériences, nous continuons à avancer, nous avons cette relation de travail.

C'était le troisième point. Nous avons comme cause la nature de bouddha, comme base la précieuse vie humaine avec suffisamment de confiance. Comme condition, nous avons besoin d'enseignants auxquels nous pouvons nous arrimer en toute confiance. Non seulement qu'ils existent, mais aussi que nous les utilisions. Si nous n'utilisons pas cette précieuse condition, c'est comme si nous étions les voisins du médecin qui connaît exactement le remède à notre maladie, et que nous ne lui demandions jamais comment nous pouvons nous libérer de cette maladie. C'est pourtant ce que nous faisons. Nous demandons aux enseignants du Dharma comment nous pouvons devenir libres de la souffrance et nous leur demandons de nous montrer la voie de l'éveil. Alors ils répondent tous. Bien sûr, commençons par là, par là et par ça.

#### 4. METHODES

Les enseignants nous donnent des méthodes. C'est le début du quatrième chapitre de *Les précieux ornements de la Libération*. Du quatrième au dix-neuvième chapitre, il n'est question que de méthodes. Le livre a donc un peu de préambule, un peu de postambule, et entre les deux, nous avons les seize chapitres qui traitent des méthodes. Ce sont les enseignements pour le chemin, ce dont nous avons besoin comme méthodes pour le chemin. Ce quatrième point, les aides, les méthodes que l'ami spirituel nous donne, c'est l'essentiel.

Nous appelons cela les instructions appropriées, en anglais *timely instructions*. Ce sont les instructions qui nous conviennent maintenant sur le chemin. Cela se passe dans la relation personnelle avec les enseignants spirituels. Les enseignements de ce livre sont généralement bons pour tous. Mais celui que je pratique ensuite à partir de ces enseignements et qui devient ma pratique principale est individuel, je dois alors procéder étape par étape. Pour le chapitre de la stabilité méditative, quand il s'agit de développer la méditation, il y a *L'océan du sens ultime* ou les *Rayons de lune du Mahāmudrā*, où il est décrit en détail comment pratiquer le Mahāmudrā. Il y a donc des présentations détaillées de ces sous-chapitres ici.

Par exemple, nous pouvons comprendre l'œuvre de Śāntideva - *Bodhicaryāvatāra* - dans sa partie principale comme une instruction sur la Bodhicitta et les six Pāramitās. Cette œuvre est également très souvent citée par Gampopa. C'est une telle œuvre de référence que nous apprendrions et étudierions en plus.

Donc, que cela soit clair pour nous : cause, base, conditions. Tout cela se réunit, en ce moment, dans notre vie, tout cela est là. Nous avons ces amies et amis spirituels, ils sont là. En ce moment, nous partageons cela, en ce moment je suis dans le rôle de partager cela avec vous, mais je suis tout autant guidé par mes amis spirituels. Guendune Rinpoché était un de mes célèbres professeurs, mais cela ne s'arrête pas là, l'inspiration, les enseignements, cela continue toujours.

Si ces méthodes sont mises en œuvre, on en arrive inévitablement au cinquième point :

#### 5. FRUIT

Le fruit de l'éveil, appelé ici bouddhité, est l'actualisation du potentiel. Le point numéro un, la cause, est pleinement réalisé. Ce qui n'était auparavant qu'un potentiel devient alors une réalité vécue. Tout à fait dans le style de Mahāmudrā, Gampopa explique ensuite que ce fruit implique une activité.

## 6. ACTIVITE

L'activité éveillée agit spontanément sans aucune réserve, sans aucune impulsion personnelle, pour le bien de tous, pour le bien de tous les êtres vivants, pour le bien de l'ensemble du monde. Cette activité spontanée, qui s'écoule librement pour le bien de tous les êtres vivants, est en fait l'effet du fruit. Lorsque le fruit est actualisé, cette activité spontanée ne peut que se manifester. Elle n'a pas besoin d'être développée à nouveau. Cela fait en fait partie du fruit, que cette activité se produise.

Vous remarquez déjà dans cette présentation que c'est un peu différent que lorsque vous écoutez des enseignements dans la tradition pali : on y parle aussi de Nirvāṇa, de libération totale de la souffrance, d'entrée dans la paix, mais pas d'une activité qui s'ensuit. C'est une grande différence. C'est ce que l'on entend par le deuxième tour de la roue, qu'il s'agit, comme le Bouddha, qui a en effet montré cet exemple pendant quarante-cinq ans, de rester présent, de se mettre à disposition, que ce soit dans le domaine humain ou dans des domaines plus subtils, quelles que soient les formes d'existence, peu importe, d'être simplement à disposition.

C'est la particularité de cette voie que nous partageons ici. Je suis également très heureux d'avoir tant d'élèves qui ont été élevés à l'origine dans la tradition pali, mais qui sont des bodhisattvas et des bodhisattvis. En ce moment même, en Israël, j'ai à nouveau fait la connaissance de trois enseignantes Vipāśyanā très bien formées, qui sont entièrement sur la voie du bodhisattva, c'est-à-dire en route dans la Bodhicitta. Vous le savez déjà pour Fred von Almen, Ursula Flückiger et ainsi de suite. Il y a de nombreux exemples d'enseignants qui enseignent en fait dans la tradition Vipāśyanā, mais qui sont en fait eux-mêmes sur la voie du bodhisattva. Là aussi, nous ne devons pas opposer les traditions les unes aux autres, c'est une question d'attitude, de vision, de motivation, comment nous mettons ensuite en œuvre les enseignements.

Ce serait la fin de la première représentation de ces six points en lesquels Gampopa a divisé *Les ornements de la libération*. C'est logique, non ? Le seul problème, c'est que cette partie "méthode" est si épaisse que tout y a un peu sa place. Mais en fait, cela aide aussi à relativiser la partie méthode et à dire : ah, le chemin va de la cause, le Mahāmudrā de base - c'est la cause réelle, la nature de bouddha - au Mahāmudrā de fruit. C'est l'actualisation de la base, appelée ici cause. Et tout le reste entre les deux aide à ce que cela se produise. C'est déjà bien d'être clair.

Nous sommes en route cette semaine avec la question de savoir comment nous présenterions le Dharma, cette approche bouddhiste, à nos amis, comment nous la comprenons nous-mêmes. Une possibilité serait de se rappeler ces six points, d'avoir à peu près ces six points à l'esprit et de parler un peu du fait que cette voie bouddhiste n'est en fait pas une voie. Ce n'est pas vraiment un chemin. Il va de A à A. Tout est déjà là.

L'un des grands malentendus de la voie bouddhiste, du point de vue chrétien par exemple, est en effet que les bouddhistes tenteraient de se tirer du borbier en partant du moi : "Je pratique, je dois faire quelque chose, et ensuite je m'éveillerai". Non, pas du tout. Le moi va s'effacer de plus en plus au cours du processus, cette importance du moi va se dissoudre, et c'est ainsi que ce qui est à l'intérieur peut se manifester.

Il y a là de nombreux ponts vers un christianisme mystique, vers un bon christianisme profondément compris, où nous disons que notre nature de Christ est déjà inscrite en nous et que nous pouvons effectivement nous mettre à la suite du Christ. Juste pour dire quelques mots. Ce sont des ponts vraiment importants.

Cela ne va nulle part. Cela va dans la nature de l'esprit tel qu'il est déjà maintenant. Wow, c'est super. En fait, tout ce que nous apprenons depuis le début, c'est à ouvrir les rideaux. Il y a des voiles et ils peuvent se dissoudre. En fait, il s'agit juste d'apprendre à nous détendre de manière à ce que ces voiles ne soient plus nourris et ne soient plus activés. En fait, c'est tout.

\* \* \*

Nous allons maintenant voir ce que Gampopa a placé dans la partie méthode.

La répartition des chapitres dans *Les ornements de la libération* a fait ses preuves depuis des siècles comme structure de base pour comprendre le chemin et pour pouvoir classer ce que l'on a appris dans une structure. Gampopa y a résumé de manière claire tout ce qui est important à partir de nombreuses sources de Mahāyāna. Nous y reviendrons régulièrement dans le cours de base. Celui qui comprend la structure (cause - base - condition - méthodes - fruit - activité) a une bonne vue d'ensemble du chemin.

Lorsque j'étais jeune, je me suis fait un plaisir d'écrire, au lieu d'une introduction, un résumé des 21 chapitres, où l'on trouve des phrases complètes sur ce que Gampopa traite dans chaque chapitre.

Lama Irene utilise toujours ce résumé lorsqu'elle est invitée à donner un aperçu de la Voie. Elle pense que même après 30 ans, il s'avère toujours être un fil rouge totalement efficace pour guider à travers le Dharma.

### Cause

**1) Chaque être vivant a la possibilité de s'éveiller, car notre esprit possède toutes les qualités de l'éveil, sa véritable nature est la compassion et la sagesse - la nature de bouddha. Ce n'est que parce que c'est la nature fondamentale de notre esprit qu'il est possible de suivre le chemin de l'éveil**

Ce n'est que pour cette raison qu'il est possible de suivre le chemin de l'éveil, car la véritable nature de notre esprit, la compassion et la sagesse, est déjà présente

### Base

**2) Le point de départ du chemin est la précieuse existence humaine avec ses libertés particulières et acquisitions, couplée à la confiance. Ce n'est que lorsque toutes ces conditions favorables sont réunies que nous pouvons effectivement emprunter le chemin.**

Il est important de se rappeler que les conditions extérieures ne suffisent pas, il faut aussi de la confiance. Souvent, nous n'y pensons pas assez. Pour que l'existence humaine devienne vraiment précieuse et puisse être utilisée, il faut avoir confiance dans le fait que le chemin est possible et que cela vaut la peine d'appliquer les méthodes.

### Condition

**3) Nous avons également besoin d'amis spirituels ou d'enseignants qui nous montrent le chemin de l'éveil et nous aident à appliquer correctement ce que nous avons appris. Leur tâche principale est de nous enseigner les méthodes qui nous permettront de surmonter les obstacles sur le chemin de l'éveil.**

### Méthodes

**4) La première méthode sur le chemin est de méditer sur le changement ou l'impermanence comme antidote à notre attachement aux expériences et aux activités de cette vie. Cela nous aide à nous libérer de l'attachement à notre existence actuelle.**

C'est la méthode pour prendre conscience de l'impermanence de l'être, et ainsi réduire notre attachement aux expériences et aux activités de cette vie.

**5) La deuxième méthode consiste à méditer sur *les inconvénients du cycle de l'existence*, qui se caractérise par trois types de souffrance ou de tension. Cela renforce la motivation à chercher une issue au cycle de l'existence, pour nous-mêmes et pour les autres.**

La deuxième méthode consiste à contempler ces trois types de souffrance, qui se trouvent partout lorsque nous sommes dans la saisie. C'est important comme méthode, car cela renforce la motivation à chercher une issue au cycle de l'existence pour nous-mêmes et pour les autres, de sorte que nous ne restions plus dans la roue du hamster. Nous ne restons pas bloqués dans le fonctionnement saṃsārique. C'est une méthode très importante.

Il faut que nous réalisons à quel point c'est flagrant avec le Saṃsāra en fait, et que ce que nous percevons comme destruction autour de nous est en fait préprogrammé, ou ce qui s'est aussi passé comme destruction au cours du siècle dernier et et et. Tant que ces mécanismes seront actifs en nous, cela se produira toujours, car il n'y aura alors aucune chance pour ces merveilleuses qualités de la nature de bouddha de prendre le dessus. Ces schémas saṃsāriques ont toujours la plus grande force.

**6) La deuxième méthode implique en outre de méditer sur les conséquences des actions. Nous apprenons ainsi à distinguer les actions bénéfiques des actions nuisibles. Ces deux dernières méditations sont l'antidote à notre attachement au bonheur terrestre.**

Lorsque nous sommes ainsi motivés, nous méditons sur la manière dont nous pouvons, par nos pensées, nos paroles et nos actions physiques, renforcer ce qui est bénéfique et réduire ce qui est nuisible. Nous prenons notre vie en main grâce à cette méthode, à cette compréhension et à la mise en œuvre de cette compréhension de la cause et de l'effet. C'est extrêmement important.

Vous remarquerez que Gampopa ne décrit pas du tout de méthodes étrangères. En fait, c'est exactement ce dont il a besoin. C'est exactement ça ! Nous devons réaliser à quel point tout est éphémère et nous orienter vers le non-éphémère. Nous devons être suffisamment motivés en méditant sur ce modèle saṃsārique de souffrance. Ensuite, nous devons, d'une manière ou d'une autre, prendre notre vie en main. Nous y parvenons en dirigeant notre esprit : sur quoi nous dirigeons notre esprit, comment nous agissons mentalement, ce qui conditionne ensuite notre parole et notre action physique. C'est tellement important !

N'importe quel psychothérapeute ferait la même chose, sans avoir jamais eu affaire au bouddhadharma. Dans la forme de thérapie la plus répandue, la thérapie comportementale, c'est précisément l'essence de la chose : reprendre sa vie en main et revivre une certaine capacité à contrôler.

**7) La troisième méthode consiste à méditer sur la bonté ainsi que sur la souffrance des êtres vivants, ce qui fait grandir en nous *l'amour* et la *compassion*. Cela aide à abandonner la recherche de l'avantage et de la paix personnels et éveille la volonté de s'engager sans restriction pour tous les êtres.**

Ici, la méthode consiste à nous connecter à tous les êtres vivants et à méditer sur leur bonté dans les relations antérieures que nous avons déjà vécues. Nous ressentons qu'eux aussi veulent être heureux,



devenir libres - aussi maladroits qu'ils puissent l'être, même s'ils font preuve d'une brutalité incroyable dans cette vie, parce qu'ils ne connaissent rien d'autre, parce qu'ils pensent que c'est ainsi qu'ils atteindront le plus facilement leurs objectifs . Le véritable objectif est de vivre des états d'esprit détendus et heureux.

Pour nous, cette méthode est très importante, parce que c'est là que nous posons les bases. L'amour et la compassion sont la base qui permet ensuite d'entrer effectivement dans le refuge, dans la pratique du Dharma et de développer la Bodhicitta pour tous les êtres vivants. Ce septième chapitre sur l'amour et la compassion est en fait un chapitre où les choses changent.

**8) Préparé par les étapes un à sept, le désir de changement profond se fait sentir. Nous aspirons à la libération de tout égocentrisme et souhaitons orienter notre vie dans ce sens. Ainsi, la quatrième méthode est celle des enseignements sur l'émergence de l'état d'esprit éveillé. Comme base de notre pratique, nous nous alignons sur ce qui a vraiment du sens et donne une protection - le refuge - et nous nous engageons à abandonner les actions nuisibles.**

C'est assez passionnant ici : Pour Gampopa, le huitième chapitre, qui traite du refuge, fait partie du développement de la Bodhicitta. Le refuge, cette orientation vers ce qui a vraiment du sens, implique déjà tous les êtres vivants, implique l'abandon des actions nuisibles et crée ainsi la base pour toutes les étapes suivantes dans l'esprit d'éveil. Il ne s'agit donc pas d'une pratique séparée, mais le refuge est considéré ici comme la base pour pouvoir développer la Bodhicitta de manière significative.

Comme Gampopa le présente ici et ainsi que le bouddhisme tibétain le voit également, cette orientation vers ce qui est réellement salubre, vers le refuge et la libération, crée la base pour l'abandon de tout ce qui est nuisible. Tout le reste consiste à cultiver ce qui est salubre. C'est l'étape suivante. Et c'est ainsi que le chapitre neuf est consacré à l'esprit d'éveil.

**9) L'amour et la compassion nous permettent d'aller encore un peu plus loin : l'esprit d'éveil naît en nous en tant que désir d'aider tous les êtres vivants et d'œuvrer pour leur éveil.**

Cultiver l'amour et la compassion dans le sens d'un désir d'aider tous les êtres vivants et d'œuvrer pour leur éveil.

**Cela correspond au vœu du bodhisattva dans ses deux aspects : Aspiration et application.**

Nous sommes ici en présence de la Bodhicitta relative. Le chapitre neuf décrit ce que pourrait être la Bodhicitta, et le chapitre dix s'occupe ensuite de manière plus détaillée de l'esprit d'aspiration de l'éveil, la Bodhicitta d'aspiration.

Cultiver l'amour et la compassion dans le sens d'un désir d'aider tous les êtres vivants et d'œuvrer pour leur éveil.

**10) Nous nous engageons à ne jamais laisser s'affaiblir l'esprit d'aspiration à l'éveil, le désir de parvenir à l'éveil complet, et, si cela devait arriver, à le faire renaître et à le renforcer immédiatement.**

C'est l'essence de la pratique de la Bodhicitta d'aspiration, d'avoir toujours cette orientation vers le bien du monde entier - y compris nous-mêmes -, d'être toujours en route pour le bien de tous. S'il nous arrive d'avoir une pensée du genre "pouh, celui-là ou celle-là ! Plus jamais ça ! Je ne veux plus jamais avoir affaire à eux", nous nous arrêtons immédiatement et disons : "Quelque chose ne va vraiment pas ici. Je suis en train d'exclure quelqu'un de mon cœur". Je corrige cela, par exemple en pensant que cette

personne, cet être vivant veut en fait lui aussi être heureux, et je me dis : "Même si je ne suis pas en mesure de le faire maintenant, peut-être que les temps futurs apporteront des situations dans lesquelles nous pourrions nous rencontrer de manière salubre, dans lesquelles je pourrai moi aussi soutenir cet être vivant, ce courant d'esprit".

Nous n'avons pas besoin de le faire maintenant, si ce n'est pas possible maintenant. Mais nous gardons la porte ouverte.

**11) Un bodhisattva s'engage en outre à suivre la voie de l'éveil par la pratique quotidienne des qualités libératrices et à cultiver ainsi l'esprit d'éveil appliqué. (Chapitres 12 - 17)**

La Bodhicitta appliquée consiste en la pratique des pāramitās, les qualités libératrices. À partir d'ici, la suite est identique à celle de *l'entrée de dans la voie des bodhisattvas* de Śāntideva. Le préambule est traité ici chez Gampopa de manière un peu plus détaillée et maintenant, chapitre après chapitre, les six qualités libératrices se succèdent de manière très claire.

**12) La première qualité libératrice, la *générosité*, est une attitude mentale libre de tout attachement, dans laquelle nous donnons spontanément tout ce qui est réellement utile aux autres.**

**13) La deuxième qualité libératrice est le *comportement bénéfique*.** - Dans les premières traductions, je l'appelais encore 'discipline' ou 'discipline bienfaisante'. Ma traduction actuelle pour le deuxième Pāramitā est 'comportement bénéfique'. - Nous cessons de faire du mal aux autres et accomplissons d'innombrables actions bénéfiques. Cela renforce un état d'esprit altruiste.

Tous les Pāramitās sont expliqués chez Gampopa de trois manières, dans trois aspects de la même qualité. L'abandon des actions nuisibles n'est que l'un des aspects du deuxième Pāramitā. Le deuxième aspect est de faire tout ce qui est favorable à notre propre développement. Et le troisième aspect est de faire tout ce qui est favorable au développement des autres.

Les Pāramitās concernent donc davantage le développement de l'activité bénéfique que l'abandon de ce qui est nuisible. Si nous traduisons le deuxième Pāramitā par discipline, cela dérape tellement vers l'abandon de quelque chose que nous devons nous discipliner. Pourtant, nous sommes déjà en route dans le bénéfique, pleins de joie. Nous nous engageons dans un comportement sain, qui devient de plus en plus naturel, jusqu'à ce que nous ne puissions plus imaginer de voler quelque chose, par exemple, ou de marcher délibérément sur un insecte. Ce n'est plus possible. Nous n'y arrivons plus, parce que c'est devenu si naturel d'être salutaire, et ainsi de suite. Cela devient de plus en plus une pratique sans effort.

**14) La troisième qualité libératrice est la *patience*, ce qui signifie ne pas être déstabilisé par quoi que ce soit. Nous développons la patience de l'équanimité, de la joie et de l'acceptation de nous-mêmes et des autres par la compassion et la confiance.**

C'est un merveilleux chapitre sur la patience. Il y est beaucoup question de la gestion de la colère. Vous devez y jeter un coup d'œil, c'est merveilleux. Il y a tellement de choses à dire sur chaque chapitre.

**15) La quatrième qualité libératrice est la *persévérance joyeuse*, une énergie enthousiaste ou la joie dans l'action salutaire ; elle aide à surmonter la paresse - toutes les formes de paresse.**

Quand nous étions paresseux, on disait dans notre famille : "Tu es grincheux. Il faut te demander trois fois avant de faire quelque chose". Et cette énergie joyeuse dont il est question ici, c'est le fait de faire quelque chose de bénéfique qui frappe à la porte et qui peut être fait, sans aucune résistance, avec une grande joie et une grande évidence, sans qu'il soit nécessaire de le demander trois fois. Ce sont des restes

d'inertie, de paresse, lorsque nous remarquons chez nous qu'il faut toujours se surmonter pour faire quelque chose de bénéfique. En fait, c'est évident, mais je ne veux pas ou je ne veux pas être dérangé en ce moment. L'énergie joyeuse est la légèreté et la joie avec lesquelles nous nous engageons dans ce qui est bénéfique.

**16) La cinquième qualité libératrice est la *stabilité méditative* : un esprit calme qui reste dans le bénéfique sans être distrait.**

**17) La sixième qualité libératrice est la *sagesse* : une compréhension globale de la réalité, débarrassée des voiles de l'égoïsme et des conceptions trompeuses.**

Tout cela est une pratique appliquée de la Bodhicitta, la mise en œuvre de cette motivation à s'éveiller pour le bien de tous. Et ces méthodes qui sont énumérées sont des qualités que nous attirons, auxquelles nous donnons de l'espace, que nous renforçons. Ce ne sont pas des méthodes dans le sens de visualisations difficiles ou de la manière d'inspirer et d'expirer ou de s'asseoir ou de toute autre méthode qui vous vient à l'esprit. Il s'agit de qualités tout à fait fondamentales de l'être humain, mais qui deviennent ici des pāramitās, parce que l'importance du moi s'en va. La générosité n'est plus une générosité mondaine, où j'offre quelque chose à ceux que j'aime pour qu'ils m'aiment encore plus. C'est de la générosité mondaine. Le Pāramitā de la générosité est une générosité libre de l'égoïsme, qui donne exactement ce qui soutient les autres sur le chemin.

Par exemple, la patience n'est pas "je dois être patient maintenant et j'espère sincèrement que la file d'attente se résoudra bientôt". Il ne s'agit pas de s'exercer à la patience, mais d'être conscient que la situation est parfaite en ce moment, au milieu de la file d'attente. Tout le monde veut aller d'une manière ou d'une autre de A à B, tout le monde veut, comme moi en ce moment, traverser cette rue pour aller là où ils veulent aller. Nous n'avons donc plus besoin de nous exercer à la patience. L'exercice de la patience n'est pas encore Pāramitā. La patience comme fruit de la compassion et de la connaissance - c'est Pāramitā. Et c'est ainsi que tout se passe.

La persévérance joyeuse, pour laquelle je dois me motiver, n'est pas encore le Pāramitā. La persévérance joyeuse qui naît spontanément de la vision de ce qu'il faut et à quel point c'est bénéfique, c'est le Pāramitā.

C'est la même chose avec la stabilité méditative. Tant que je pratique encore la méditation, le Pāramitā n'est pas encore vraiment développé. Lorsque la méditation se produit d'elle-même, sans que l'égoïsme soit nourri par la méditation et sans que le *JE* ne médite, elle devient alors le Pāramitā.

Même avec la sagesse : tant que je comprends encore quelque chose et que je dis " Mais tu as bien compris, maintenant je peux énumérer les 21 chapitres de la parure de la libération ", j'ai subtilement nourri mon orgueil. Ce n'est pas encore un pāramitā. C'est certes une certaine sagesse, mais ce n'est pas cette compréhension de l'être qui dissout cet égoïsme du plus profond de soi. C'est de cette sagesse qu'il s'agit en réalité. Et c'est ainsi que ces qualités deviennent véritablement l'esprit d'éveil. C'est alors la Bodhicitta.

Voici maintenant des chapitres un peu différents. Les deux chapitres suivants sont des descriptions importantes de la manière dont le chemin se déroule : Le chapitre 18 nous explique les cinq chemins.

**18) La pratique de ces étapes nous conduit de notre point de départ, en tant qu'êtres ordinaires et mondains, à la libération globale, en passant par les cinq voies.**

Ce sont les cinq voies classiques, telles qu'elles sont présentées dans la voie du Grand Véhicule : Du chemin de l'accumulation, en passant par le chemin de la préparation ou de la transition vers la vision, le chemin de la vision, jusqu'au chemin de la méditation et le chemin du non-apprentissage. Ce sont les cinq. C'est une belle structure pour donner une vue d'ensemble du chemin.

Dans le chapitre suivant, Gampopa nous propose de parler d'étapes sur le chemin du bodhisattva :

**19) Ce faisant, à partir du moment où la certitude de la nature de l'esprit apparaît, nous franchissons successivement les dix étapes de la réalisation sur la voie du bodhisattva.**

Il s'agit en particulier d'une observation plus fine de la manière dont la réalisation s'effectue sur les dix Bhūmis de Bodhisattva. Mais là aussi, il y a les étapes préliminaires de l'accumulation et de la préparation, puis il y a l'étape finale de la bouddhité. Cette étape de la bouddhité est notre vingtième chapitre.

**20) Le fruit de ce voyage à travers les chemins et les étapes est l'éveil complet, la bouddhité : tous les voiles sont dissous et toutes les qualités sont développées. Ces qualités se manifestent sous la forme des trois corps ou aspects de l'éveil.**

C'était notre cinquième point dans la structure de base, le fruit de l'éveil, la bouddhité. Gampopa explique dans ce chapitre, entre autres, Nirmāṇakāya, Saṃbhogakāya, Dharmakāya, ces trois manifestations de l'éveil et quelques autres choses encore, les qualités de l'éveil.

Le dernier chapitre traite de l'activité éveillée libre de toute représentation. Un beau chapitre qui propose encore des métaphores, des images et des paraboles pour l'activité avec le corps, la parole et l'esprit.

**21) La bouddhité implique une activité éveillée pour le bien de tous les êtres vivants : Au-delà des idées reçues, le corps, la parole et l'esprit d'un bouddha produisent spontanément tout ce qui conduit au bonheur et à la libération totale.**

Voilà pour la vue d'ensemble, une petite chevauchée à travers les 21 chapitres, afin que nous comprenions comment tout cela est lié. Nous avons examiné le tronc et les branches principales, les six premières. Le tronc est en fait la nature de bouddha elle-même et la branche principale centrale des méthodes se ramifie déjà joliment en de nombreuses méthodes avec leurs sous-points. Par méthode, on entend ici les qualités.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : Tout cela semble si bien ordonné. J'entends cela comme si, à la fin, cet éveil se présentait comme un état absolu, qui ne bouge plus d'une certaine manière. Mais je vis cela tout à fait différemment, que cet éveil va et vient aussi. Par exemple, être éveillé pendant le sommeil et vivre consciemment le fait que je suis endormi. Cela peut être là pour une phase, puis ne plus être là.*

Oui, ce n'est pas encore l'éveil complet. Tu es juste un peu éveillé. L'éveil complet ne fluctue plus. Il est dynamique, la dynamique est l'activité, mais un bouddha ne sombre pas soudainement dans l'égoïsme. Cela n'existe plus. C'est en fait une grande différence. Au début, la fiabilité de la connaissance est encore faible. Les bodhisattvas de la première étape connaissent encore de belles fluctuations. Avant le chemin de la vision, il y a déjà des connaissances qui nous transforment, mais elles sont encore instables. Et tu fais probablement l'expérience de cette instabilité, de cette fluctuation, et tu penses alors qu'il en est ainsi pour tous. Mais ce n'est pas le cas.

Il y a effectivement des pratiquants ou simplement des personnes qui cheminent de manière aussi humaine, naturelle et claire et qui ne retombent plus dans les illusions dans lesquelles nous cheminons encore. C'est la bonne nouvelle .

*Pour moi, c'est déjà un pas en avant de ne pas chercher à tout prix à le faire, mais de laisser faire le flux naturel.*

Tu peux le faire. L'aspiration n'aide pas beaucoup non plus. Tu peux y mettre un peu du tien, mais tu dois aussi y faire un peu attention. Il y a une attitude un peu New Age, où l'on laisse tout à l'état d'être. C'est en fait une excuse bidon. C'est une excuse pour ne pas faire l'effort nécessaire pour aligner l'esprit, de sorte qu'il y ait effectivement plus d'états d'esprit ouverts.

Mais dans ce que tu dis, il y a une sage prise de conscience : cette quête crispée de l'illumination rend les gens insupportables. D'une certaine manière, ils ne sont plus normaux, tu ne peux pas non plus partir en vacances avec eux. Tout est difficile avec eux, parce qu'ils ont une sorte d'illumination dans la tête, où on ne peut plus être normal. Il y a donc quelque chose de très sage là-dedans.

Mais cela nécessite effectivement un alignement conscient, une direction de notre attention. Si tu parviens à obtenir cette orientation nécessaire vers des états d'esprit plus ouverts, plus larges, plus aimants, moins centrés sur le moi, c'est tout ce qu'il faut.

*Mais n'est-ce pas comme une sorte d'alternance entre une sorte de téléchargement, de savoir ou de comprendre quelque chose dans cet état d'éveil, et - je ressens cela comme un pas bien plus grand que de le recevoir - de le vivre ensuite et de comprendre ce que cela signifie réellement dans la vie, à chaque instant. C'est l'étape la plus importante dont il s'agit. Je ressens de plus en plus cette partie de l'éveil et de la compréhension comme un grand cadeau, lorsque c'est le cas. Mais ensuite, dans mon expérience, ce dont il s'agit vraiment, c'est de regarder comme ça : "Ok, et maintenant je commence ma journée, et qu'est-ce que ça veut dire maintenant ?".*

Je suis d'accord avec toi sur ce point. Il se produit un tel téléchargement, comme tu le dis. C'est une expérience de bénédiction, quelque chose vous est transmis. C'est en fait comme si toutes les informations, qui sont nouvelles pour certains d'entre vous, affluaient en vous. Il y a tellement de choses qui arrivent, cela fait aussi quelque chose. Et ensuite vient l'intégration, dont tu parles justement. Les petites choses de la vie quotidienne sont très, très importantes : comment je gère concrètement ces expériences de bénédiction et cette compréhension, ce téléchargement qui a eu lieu. C'est le chemin de tous les jours. Et quand j'ai à nouveau un peu d'espace, je m'expose à un nouveau téléchargement et je retourne à un cours de Dharma en me disant : "OK, je me laisse à nouveau submerger. Il y aura bien quelque chose qui restera".

*Participant(e) : Lorsque tu as résumé la structure du livre de Gampopa, une autre question m'est venue à l'esprit : Pourquoi était-il nécessaire d'effectuer le deuxième tour de la roue, alors que de la bouddhété naît presque naturellement l'activité d'agir pour le bien de tous les êtres ? Pourquoi fallait-il encore le découvrir, pour ainsi dire, dans le Mahāyāna ?*

*Et ce qui me préoccupe depuis longtemps : D'où vient donc cette motivation, cette limitation à atteindre soi-même la libération et à sortir ainsi du cycle des renaissances. D'où vient cette motivation, car si je suis libéré, je ne souffre plus du tout d'une renaissance ?*

Les deux questions sont en effet liées. Je commence par la deuxième : Pour moi, il y a là l'expression d'une grande sagesse. Le Bouddha a toujours dit : "Vous pouvez suivre le chemin comme moi". Il n'a pas dit à ses disciples : "Devenez des arhats et filez vite". Il souhaitait déjà que l'on aille plus loin. Dès

le début, dès la première année de son ministère, il a toujours insisté sur ce point : "Hé, allez tous dans des directions différentes, ne vous agglutinez pas ensemble, mais allez seuls ou à deux dans toutes les directions différentes, de manière à ce que le plus grand nombre possible de personnes entrent en contact avec ce chemin de l'éveil". C'est ce qu'il a montré en exemple. Mais avec une relative sagesse, la plupart ont dit : "Nous allons faire des petits pains. Nous ne deviendrons peut-être pas tout à fait comme le Bouddha, mais il suffit déjà de devenir un arhat. Nous ne devons pas nécessairement suivre la voie du bodhisattva, car cela demande des âges de préparation. Ce n'est pas seulement trop grand pour nous, c'est plusieurs fois trop grand. Il suffit de se libérer de la souffrance". Ils se sont orientés vers cela. Il y a là une certaine sagesse, c'est effectivement aussi plus facile à réaliser que de devenir ainsi un véritable bodhisattva. Cela va nettement plus vite et c'est plus simple.

Si ses disciples de l'époque avaient pris le Bouddha au sérieux dans ses déclarations - devenez comme moi, il y a en vous tout ce qu'il y a en moi, il n'y a aucune différence -, il n'y aurait pas eu besoin de faire tourner la roue du Dharma pour la deuxième fois. Le deuxième tour de la roue n'a été, à bien des égards, qu'une mise en évidence d'accents des enseignements du Bouddha qui ont été un peu négligés, à savoir se mettre vraiment à la suite du Bouddha et étendre effectivement la vacuité, la nature vide de toutes les expériences à tous les domaines de la vie, et ne pas suivre la voie un peu plus facile de la retraite ou de la vie solitaire avec le moins de contact possible avec les autres personnes, avec leurs problèmes et ainsi de suite. Cela rend bien sûr la pratique un peu plus facile, mais cela la rend aussi moins résistante. La voie du bodhisattva n'est pas une voie plus rapide que la voie de l'auto-libération, elle est en fait encore plus exigeante. Et peut-être qu'il fallait du courage pour enseigner cette voie en toute clarté et aussi pour assumer le fait qu'il faut ensuite beaucoup de temps pour libérer ces qualités.

*Participant(e) : Lorsque je contemple la préciosité de l'existence humaine, je me demande toujours si les êtres des deux domaines supérieurs de l'existence ne peuvent pas eux aussi se libérer.*

Ils peuvent le faire. Oui.

*Je n'ai lu cela nulle part.*

Mais si, mais si. Les dieux du domaine du désir, les dieux du domaine de la forme et du domaine sans forme ont eux aussi la possibilité de se libérer. Seulement, ils ne la saisissent généralement pas, dit-on. Mais la chance est là. C'est pourquoi le tambour d'Indra est actif et le leur rappelle sans cesse. Il y a des bodhisattvas qui sont actifs dans ces domaines pour les motiver.

*Participant(e) : Hier, tu avais mentionné les trois types de souffrance : ne pas vouloir ce qui se passe, ne pas obtenir quelque chose que l'on souhaite, puis tu as dit : l'identification. Tu as expliqué cela. Cela ressemblait aux cinq skandhas. Est-ce que j'ai bien compris ?*

Oui, tu l'as maintenant citée un peu différemment que je ne l'ai expliquée. Mais la troisième chose à laquelle tu veux en venir est l'identification avec les cinq skandhas. C'est exactement ce qui est visé. Ce dukkha qui survient lorsque nous nous identifions au corps et à l'esprit. Le corps est le premier skandha, et les quatre autres sont les skandhas purement spirituels.

*On pourrait les opposer didactiquement dans le Teachers Training : Ce sont alors les trois terribles vérités et la quintuple erreur.*

Oui, si cela peut aider. Mais il te suffit en fait de lire le chapitre de Gampopa sur les inconvénients du cycle de l'existence et sur la souffrance. Tout y est bien décrit. Si tu dis que c'est horrible ou que c'est une erreur, c'est une évaluation. Nous ne voulons pas y ajouter des évaluations supplémentaires. Elles sont en effet parfois appelées skandha-māras, le démon de l'attachement, de l'identification aux

skandhas. Mais en fait, les skandhas sont de nature vide, ce ne sont pas du tout des Māras, ce ne sont que des processus tout à fait normaux qui ont lieu dans l'esprit, et un double quelconque se considère comme le détenteur de ces skandhas. Tant qu'il y a ce double, ce double subit la souffrance de l'esprit étroit.

*Et chez une personne éveillée, les cinq skandhas disparaissent complètement ? Ou ont-ils encore lieu, mais sans le moi ?*

Elles ont encore lieu, comme tu le dis, sans identification. Sinon, comment un bouddha aurait-il pu bouger son corps, écouter, comprendre et expliquer. Les processus de skandha ont lieu sans identification. On appelle cela les skandhas purs, ils sont alors purifiés de l'égoïsme.

C'est pourquoi les skandhas ne sont pas si mauvais. Ce sont des processus tout à fait merveilleux avec lesquels nous menons notre vie. En fait, il n'y a rien à améliorer.

## **V. INTRODUCTION A LA MEDITATION : BASE, VOIE ET FRUIT DANS LE MAHAMUDRA**

La structure de la parure de libération de Gampopa se retrouve sous une forme simplifiée dans les explications de Mahāmudrā comme base - voie - fruit.

Mahāmudrā de base, Mahāmudrā de voie et Mahāmudrā de fruit. Le même Gampopa, qui a écrit ce bel ouvrage, parle ailleurs, lorsqu'il explique Mahāmudrā, en termes simples, du fait que Mahāmudrā a trois aspects :

La base est la même chose que ce qui est appelé cause dans *Les précieux ornements de la libération*, la nature de bouddha. La mise à nu de la nature de bouddha est le chemin et le fruit est la bouddhité, la nature de bouddha mise à nu.

C'est tellement simple. Qu'est-ce que je fais en fait quand je m'assois ? Je suis en train de mettre à jour ma nature de bouddha. En fait, dans ma pratique, il s'agit de faire apparaître celui que je suis vraiment, c'est-à-dire mon être véritable. En fait, il ne s'agit que de cela. C'est notre tâche dans la pratique.

Toutes les méthodes, la pratique des pāramitās, la Bodhicitta et ainsi de suite, servent à mettre à jour ce qui est de toute façon. C'est pour moi une vision très apaisante et simple, inspirante : pourquoi est-ce que je pratique ? Pourquoi est-ce que je profite de chaque jour, 24 heures sur 24, pour pratiquer ? Pour devenir de plus en plus naturel, pour laisser émerger de plus en plus la nature fondamentale. Tout sert à cela, tout a soudain un sens. Quelle que soit la pratique que vous abordez. Par exemple, la pratique sur Vajrasattva - en français méditation sur l'esprit diamant - sert simplement à faire sortir notre nature fondamentale, à la faire émerger, à nous renforcer par la confiance en cette nature fondamentale. Prenez la pratique du Bouddha de la médecine, prenez la pratique de Tchenrézi, AnapanaSati, Refuge, prenez ce que vous voulez. Toutes ces méthodes servent à dissoudre les voiles et à donner de l'espace à ce qui apparaît alors derrière les voiles.

L'un des disciples importants de Gampopa était le premier Karmapa. Le troisième Karmapa a publié des ouvrages particulièrement passionnants, et un merveilleux résumé de Mahāmudrā est le "Mahāmudrā-prière du Vrai Sens". Vous la connaissez peut-être, puisque je la mentionne très souvent.

### **LE CHEMIN DE LA QUETE DU MAHAMUDRA DU VRAI SENS**

Le sens véritable est ici le sens définitif ; ce dont il s'agit vraiment. Le Karmapa ne parle pas ici d'enseignements provisoires au niveau relatif, il parle de ce dont il s'agit vraiment.

Vous trouverez les explications sur la prière du Mahāmudrā sur notre site. Les versets six et sept dont je vais ensuite vous parler sont les versets les plus difficiles de la prière du Mahāmudrā. Mais je vais vous lire ce que le Karmapa écrit au début de la prière pour nous mettre, pour ainsi dire, dans l'ambiance.

**(1) Lamas et divinités yidam des mandalas,  
Victorieuses et vos héritières dans les dix directions et les trois temps,  
je vous prie de penser à moi avec amour et de m'accorder votre bénédiction,  
que mes voies d'aspiration se réalisent exactement comme elles sont censées  
le faire.**

Un chemin d'aspiration est une prière de souhait. Puissent mes prières de vœux se réaliser exactement comme elles ont été conçues.

**(2) Puissent les courants d'action bénéfique,  
qui jaillissent de la montagne de neige des intentions pures de moi et de tous  
les êtres innombrables,  
sans être troublé par le triple cercle d'action  
déboucher dans l'océan des quatre corps des vainqueurs.**

Le Karmapa s'adresse d'abord à tous les gourous, les yidams, les bouddhas et les bodhisattvas, leur demande de le bénir et demande que les courants d'actions bénéfiques de tous les êtres vivants se déversent dans l'océan des quatre corps des victorieux, c'est-à-dire qu'ils atteignent tous la bouddhété, qu'ils se fondent tous dans la conscience océanique des bouddhas.

**(3) Tant que cela n'est pas réalisé, quel que soit le temps que cela prendra,  
puissions-nous naître et renaître dans toutes les vies  
ne connaissant même pas les mots "action néfaste" et "souffrance",  
mais nous réjouir de la splendeur d'un océan d'actions bénéfiques et de  
bonheur.**

C'est le souhait que, dans toutes les naissances qui nous attendent encore en tant que bodhisattvas, notre vision soit toujours si claire que nous ne voyions aucune souffrance, mais seulement de merveilleux défis sur le chemin. Puissions-nous également être épargnés par tout ce qui nous détourne du chemin. Puissions-nous nous fondre dans un océan d'actions bénéfiques et connaître ainsi le bonheur. Ce sont donc des vœux pour que les vies futures soient marquées par la vision de ce qu'il en est vraiment, et que nous soyons totalement absorbés par le bonheur grâce à une action toujours plus salutaire.

**(4) Puissions-nous atteindre les plus hautes libertés et réalisations.**

C'est la précieuse naissance humaine. Les libertés et les réalisations les plus élevées sont les huit libertés et les dix réalisations qui définissent la précieuse existence humaine.

**Puissions-nous les obtenir et, avec confiance, énergie et sagesse  
suivre d'excellents enseignants spirituels,  
recevoir le nectar de leurs enseignements, les appliquer correctement  
et pratiquer le vrai Dharma sans aucun obstacle dans toutes les vies.**

Ce sont les premiers chapitres de *Les précieux ornements de la libération*. Le deuxième chapitre est la précieuse existence humaine, puis la rencontre avec un maître spirituel, la réception des enseignements que ces maîtres spirituels nous donnent, et enfin leur application correcte. Par "appliquer correctement", on entend ces quatre critères fiables : ne pas s'attacher à la personne mais au Dharma ; ne pas s'attacher



aux mots du Dharma mais en saisir la signification ; savoir distinguer - en ce qui concerne la signification - la signification provisoire de la signification ultime et ainsi, en appliquant les enseignements, trouver effectivement la conscience intemporelle. C'est ce que Karmapa intègre ici dans le préambule.

Comment faire cela, pratiquer le vrai Dharma ?

**(5) L'écoute des textes et le raisonnement logique nous libèrent du voile de l'ignorance, la contemplation des enseignements de base dissipe l'obscurité des doutes et la clarté qui naît de la méditation éclaire la réalité telle qu'elle est.**

**Puisse l'éclat de cette triple sagesse s'accroître.**

J'ai expliqué les trois façons de développer la sagesse dans le dernier cours : étudier, contempler, méditer. C'est ce que Karmapa aborde en ce moment. En quoi consiste la pratique ? En écoutant les textes et les enseignements et en utilisant la pensée logique pour comprendre ce qui a été dit. Cela nous libère du voile de l'ignorance. Ensuite, nous contemplons les enseignements centraux, les enseignements essentiels, et cela dissipe l'obscurité des doutes, car nous mettons en relation ce que nous contemplons avec notre propre expérience. Ensuite vient la méditation, qui n'est plus conceptuelle. Karmapa écrit à ce sujet : **La clarté qui naît dans la méditation éclaire la réalité telle qu'elle est.** Il termine par : **Puisse l'éclat de cette triple sagesse s'accroître.**

Nous arrivons maintenant au vide de la base, du chemin et du fruit. C'est le sixième verset, il est complexe, et Karmapa y met tellement de choses.

**(6) Par l'essence de la base, les deux vérités,  
libre des extrêmes de la croyance en la permanence ou en la non-existence,  
et par le chemin le plus élevé, les deux rassemblements,  
libre des extrêmes de l'attribution et du déni,  
nous obtenons le fruit qui profite aux deux,  
libre des extrêmes du devenir et de la paix.  
Pussions-nous rencontrer ce Dharma sans faute ni erreur.**

Il s'agit de la base, du chemin et du fruit avec les définitions.

**Base :** *L'essence de la base, ce sont les deux vérités.* Nous entendons par là les aspects relatifs et ultimes de la vérité. Notre base, ce avec quoi nous commençons notre pratique, est la nature de bouddha. Mais cette nature de bouddha, la nature fondamentale de notre être, s'exprime, est vécue dans ce monde relatif de conditions. Nous vivons avec cet esprit dynamique dans un monde marqué par de nombreux facteurs. La nature non-duelle de l'esprit, la nature vide, nous l'appelons l'aspect ultime de la réalité, la vérité ultime, et l'être conditionné, l'émergence en fonction de causes et de conditions, nous l'appelons le relatif, où les forces actives relatives agissent. Ces deux vérités, ces deux aspects de la réalité ne sont pas séparables.

Notre point de départ, notre base, c'est la vie. Celle-ci est insaisissable dans l'expérience, elle est de nature vide, elle n'a pas de substance. Et parce qu'elle n'a pas de substance, elle évolue constamment. Si elle avait de la substance, elle ne pourrait pas évoluer tout le temps de manière dynamique. C'est l'aspect ultime de la nature vide de notre expérience qui fait que tout évolue constamment à travers des conditions changeantes. Si quelque chose, quelque part, avait de la substance, était solide et ne pouvait pas changer, alors il y aurait une limite à la dynamique de l'être.

Nous appelons cela l'unité des deux vérités, des deux aspects de la réalité. Parce que tout sur cette planète, dans l'univers, dans notre conscience, est dynamique et n'est jamais un instant d'une substance

solide, tout peut changer. Et la manière dont cela change dépend des forces qui agissent au niveau relatif. Elles peuvent agir et avoir de tels effets parce que, justement, rien n'a de substance.

Nous parlons d'une seule réalité, tantôt du point de vue que rien n'est tangible, tantôt du point de vue qu'une multitude de conditions est vécue. Mais cette abondance de conditions changeantes est vécue parce que, justement, rien n'a de substance

C'est notre base. Karmapa la formule ici de manière si générale que l'on peut dire que la vie elle-même est la base. Nous n'avons même pas besoin de penser uniquement à la nature de bouddha, mais les deux aspects de la réalité, l'être tel qu'il est, c'est la base avec laquelle nous commençons.

Il dit qu'il est très important de se libérer des *notions extrêmes de permanence ou d'inexistence*. Ce n'est pas parce qu'une chose n'a pas de substance que nous devons simplement affirmer qu'elle n'a pas d'existence. Ce n'est pas parce que quelque chose agit et est clairement perceptible que nous devons croire qu'il est permanent, qu'il a une existence.

Il faut vraiment comprendre cette base, notre vécu, de manière à ce que nous le vivions sans tomber dans cette attitude : C'est et ce n'est pas. Mais cela naît, cela se développe, il y a un événement fort et clair que nous partageons maintenant - et en fait, cela n'a pas de substance. Cela ne s'arrête pas non plus un instant, que nous puissions le saisir. Alors que je prononce déjà un mot, le vécu change déjà. Il n'est pas possible de trouver un moment où le monde s'arrête. Le monde est vécu de manière très réelle en raison des forces en présence. Parfois, on vit réellement des temps de paix et ensuite des temps de guerre, on a parfois faim et ensuite le ventre trop plein - tout le temps le changement, le changement, le changement. Mais c'est vécu concrètement.

Ce n'est pas une négation de l'expérience. Ce serait croire à l'inexistence, dire : tout cela n'existe pas. Cela existe, mais pas comme quelque chose de solide. C'est pourquoi la croyance en la permanence est fausse, cette croyance erronée que nous avons une paix durable, par exemple, ou un bonheur durable, ou une sécurité durable. Non, ce sont les fruits de processus dynamiques dont nous devons nous occuper en permanence, et parfois nous ne parvenons pas à maintenir en mouvement les forces nécessaires qui assurent la paix, la sécurité, la prospérité et autres, parce que trop d'autres conditions interviennent encore.

C'était l'explication de la base : *par l'essence de la base, les deux vérités, libres des extrêmes de la croyance en la permanence ou en l'inexistence*.

**Voie :** *Par la voie la plus haute, les deux accumulations, libres des extrêmes de l'attribution et de la négation, nous obtenons le fruit*

Nous sommes maintenant sur le chemin. Le point de départ est notre vie et l'expérience que fait notre esprit de la vie. En cela, nous suivons un chemin. Le chemin est constitué des deux accumulations, l'accumulation de force positive et le développement de la conscience intemporelle, parfois appelées les accumulations de mérite et de sagesse. Mais le mot *punya* en sanskrit ou *seunam* en tibétain signifie 'force du salut'. Nous construisons sur le chemin la force du salutaire. Tout ce qui est appelé mérite - force du salutaire - est la force dans notre courant d'esprit qui dissout cet égoïsme, qui réduit l'importance du moi. C'est de cela qu'il s'agit.

Lorsque nous parlons d'accumuler des mérites, ce qui est une formulation très défavorable, nous renforçons les forces de ce qui est bénéfique. En même temps, seul est bénéfique ce qui réduit les forces de l'égoïsme, de l'enchevêtrement du moi, de l'importance du moi. Est toujours bénéfique ce qui réduit les voiles, et tous les voiles émotionnels ont à voir avec cette importance du moi, avec

l'acceptation, la croyance en un moi prétendument concret et solide au centre de l'événement. Ce que nous construisons là en termes de force, c'est la première accumulation.

On entend parfois la formule : "Cette personne est riche de ses mérites". Cela devrait en fait signifier qu'elle est faible en égocentrisme, c'est-à-dire qu'elle est modeste, qu'elle ne se met pas trop en avant, qu'elle est là au service de tous, sans faire d'histoires. On remarque un champ positif autour de cette personne, nous nous sentons attirés. Il y a tellement de force salutaire dans ce champ que les choses deviennent faciles. C'est ce qu'on appelle une 'force positive riche', ce sont des forces de guérison fortement développées. Lorsque ces forces deviennent très fortes, il devient de plus en plus facile pour cette personne d'entrer dans des états d'esprit détendus ou même d'y rester durablement.

C'est logique, car le seul obstacle dans la méditation pour entrer dans des états d'esprit détachés est que nous nous accordons une telle importance. Nous sommes constamment en train de penser à nous-mêmes, à notre passé, à notre présent et à notre avenir, à ce que la vie va nous faire, à nos peurs et à nos espoirs - tout cela en raison de cette incroyable importance que nous accordons au centre supposé des événements.

Une personne qui est absorbée par le salutaire, où les forces du salutaire deviennent de plus en plus fortes et évidentes, a naturellement la facilité de s'asseoir et de méditer, parce qu'elle n'est pas préoccupée par elle-même. Et elle n'est pas non plus préoccupée par les autres, car ce qui nous rend si empêtrés avec les autres n'est aussi que de l'égocentrisme.

Nous pouvons considérer le Saṃsāra sans nous impliquer. Même le fait d'être soi-disant impliqué dans la situation mondiale - d'abord l'Ukraine, maintenant Gaza, tout cela m'épuise -, c'est de l'égocentrisme. Ce n'est pas le monde qui nous détruit, c'est moi qui suis préoccupé par des choses dont je ne peux pas me défaire parce que je leur accorde maintenant une telle importance. Ce n'est pas de la compassion, je ne souffre pas de compassion. Ce n'est pas possible, on ne peut pas souffrir de compassion. On ne peut souffrir que de la propre importance que l'on se donne par rapport au reste du monde.

La première accumulation est donc la force du salutaire, qui réduit l'importance de notre ego et, avec le temps, le dissout complètement. Il en résulte la force de la conscience intemporelle. La deuxième accumulation est *jñāna*, la conscience reconnaissante. Cette conscience devient également de plus en plus forte sur le chemin de la pratique. La conscience intemporelle, *yeshe* en tibétain, est bien sûr la conscience non-duelle, la conscience sans point médian, sans sujet, sans séparation entre le sujet et l'objet.

En fait, on ne peut rien y accumuler, il n'y a rien à accumuler. Essayez d'empiler un peu de conscience intemporelle sur la conscience intemporelle suivante. L'accumulation n'est donc pas possible. C'est un espace ouvert de conscience. Mais nous pouvons parler de l'extension de la conscience intemporelle dans tous les domaines de notre vie. Alors qu'au début, il s'agit peut-être de moments isolés de lâcher prise qui apparaissent ici et là, cela devient de plus en plus fréquent et évident. Il y a de plus en plus d'espace dans la conscience, et le sentiment de centre est de moins en moins présent, voire inexistant. Voilà ce que je veux dire.

En nourrissant les forces bénéfiques, cette prise de conscience se manifeste de plus en plus souvent. Elles sont liées entre elles, elles ne sont pas indépendantes les unes des autres. Lorsque Guendune Rinpoché était en train de nous expliquer cela de manière relativement matérialiste, il disait : "Imaginez un grand tonneau de pluie. Vos mérites sont comme des gouttes après des gouttes après des gouttes... C'est ainsi que vous remplissez l'accumulation de mérites. À un moment donné, si vous persévérez - il n'y a pas d'évaporation - ce tonneau déborde. C'est le moment où naît la conscience intemporelle

Cette image ne m'a jamais quitté, car elle exprime cette confiance et cette certitude : "Hé, continue simplement à utiliser ces forces bénéfiques ! Tu n'as pas à t'inquiéter du fait qu'un jour ou l'autre, l'éveil se manifesterà". C'est forcément le cas, car ce que nous appelons les mérites, les forces bénéfiques, vont dissoudre les voiles. C'est ce que nous pratiquons sur le chemin.

*L'Océan du sens ultime* et *Le précieux ornement de la libération* traitent de la Voie. Ce qui y est pratiqué, c'est tout cela. Il s'agit de ce qui est bénéfique, par exemple la pratique des Pāramitās, qui deviennent alors de véritables Pāramitās, c'est-à-dire des qualités parfaites, lorsqu'elles sont pénétrées par la conscience intemporelle. C'est automatiquement le cas, il suffit de s'y tenir. Il suffit de s'y tenir, cette vie, la prochaine vie, peu importe le nombre de vies, il suffit de continuer, ça arrive. Qui se prend donc au sérieux ? Peu importe le nombre de vies, cela n'a pas d'importance. Nous vivons des vies très différentes lorsque notre esprit sera complètement absorbé par le bénéfique. Nous sommes alors certes dans ce monde, mais pas tout à fait de ce monde. Nous avons une toute autre vision de l'expérience.

J'ai entendu Karmapa dire une fois : "Quand un bodhisattva va dans les domaines infernaux, ne pensez pas qu'il va souffrir. Il ne peut pas souffrir du tout". Guendune Rinpoché a même dit une fois : "Même si un bodhisattva se proposait de renaître dans les domaines infernaux, il ne pourrait pas y rester une seconde". Parce que la vision est trop pure, parce qu'il n'y a pas de colère, de rage, de peur ou de paranoïa. On ne peut y être qu'en tant que témoin. Cet enchevêtrement que d'autres vivent lorsque le chaos survient ne se produit plus, parce que la force du salut est tellement, tellement forte.

Nous parlons de quelque chose de totalement fiable. Ce sont comme des lois naturelles de l'esprit. Les gens qui s'absorbent dans le salutaire, dans le non égocentrisme, dans la conscience ouverte, dans l'unité de la compassion et de la sagesse, ne voient plus les situations avec les yeux avec lesquels ils les voyaient peut-être vingt ans auparavant ou avec les yeux de ceux qui sont assis à côté d'eux. Ce n'est plus la même chose et ce n'est plus possible. C'est une autre vision qui s'installe alors. L'affirmation selon laquelle il s'agit d'une vision plus 'vraie' est plus pertinente. Cette affirmation tient plutôt bien la route parce que cela se produit chez tous ceux qui se détendent et suivent ce chemin. Lorsque ce que nous appelons la voile artificielle est dissous, tous voient apparaître cette nouvelle façon de voir, une nouvelle vision des choses.

C'est le chemin des deux accumulations.

Il est alors important de se libérer *des extrêmes de l'attribution et de la négation*. Nous utilisons peu ces termes. Attribuer signifie que nous attribuons une existence réelle à ce qui a été mentionné lors des deux accumulations. C'est comme si nous disions : "Il y a cette tonne de mérites, il y a vraiment une quantité de mérites". Alors que ce ne sont que des forces qui agissent. Nier, c'est affirmer que les mérites n'existent pas, qu'il n'y a pas du tout de forces bénéfiques. Non, elles existent, elles agissent, mais elles n'existent pas en tant que quelque chose.

Attribuer en termes de mérites signifie - bouddhisme matérialiste typique - que nous faisons de belles donations au grand maître et que nous calculons ensuite combien de mérites cela peut bien rapporter. "Combien puis-je me permettre ? J'en donne cinq cents ! J'espère que cela donnera vraiment beaucoup de mérites". Dans les Sūtras, il y a des exemples montrant qu'une telle pensée et une telle action ne produisent absolument aucun mérite, parce qu'elles sont tellement calculées et n'affaiblissent pas du tout l'importance du moi.

Un exemple : le Bouddha est assis là et un roi fait des sacrifices vraiment importants. Au fond, près de la porte, apparaît une mendicante qui ne tient qu'une fleur et fait signe au Bouddha. Lorsque le roi veut alors savoir combien de mérites il a accumulés, le Bouddha dit : "Oh, ce n'est pas qu'il n'y a pas de

mérites du tout, mais il y a quelqu'un derrière qui a vraiment accumulé de grands mérites parce qu'elle a offert une fleur avec dévotion et un cœur ouvert, sans aucun calcul".

Si l'on niait que cela a eu un impact sur le courant spirituel de cette femme, ce qui s'est passé, ce ne serait pas vrai. Elle a ressenti une telle dévotion, elle n'avait peut-être aucune idée de ce qu'était ce maître, mais quelque chose a bougé en elle, et cela portera des fruits, encore dans cette vie et dans les vies futures. On ne peut pas le nier. Il y a des forces en action.

Il s'agit maintenant d'appliquer cela aussi à la conscience non-duelle intemporelle. Il ne faut pas dire : "Cela existe". Si on attribue une existence à la conscience non-duelle intemporelle ou à la nature de bouddha, on est à côté de la plaque. Il n'y a rien de tangible, il n'y a pas de chose. Cela n'a pas de couleur, cela n'a pas de lieu, ce n'est qu'un mot pour quelque chose qui est vécu, mais qui n'est pas saisissable.

Mais nous ne devons pas non plus nier que cela existe, car c'est précisément cette expérience qui constitue la libération. C'est exactement de cela qu'il s'agit. Mais personne ne peut le saisir. Il en va de même pour l'esprit. L'esprit est un mot qui désigne tout ce que nous appelons 'spiritualité', ces processus qui se déroulent dans la conscience. Mais l'esprit, personne ne peut le trouver.

C'est important sur le chemin dans tout ce que nous pratiquons, que nous restions libres des extrêmes de l'attribution et de la négation. Pas d'objectivation ni de nihilisme. Cela signifie que nous restons constamment dans cette dynamique de l'événement. Elle se déploie en permanence et ne s'arrête jamais un instant. C'est une bonne attitude que d'être ainsi en route.

Dans les deux cas - base et chemin - il est important de ne pas attribuer de substance, de ne pas nier que des forces sont à l'œuvre.

**Le fruit :** *Par l'essence de la base ... et par la voie suprême ... nous obtenons le fruit, les deux avantages libres des extrêmes du devenir et de la paix.*

Les deux bénéfices sont le bénéfice pour nous-mêmes et le bénéfice pour les autres. C'est ce qu'on appelle le double bénéfice. Lors d'un entretien individuel, il a été question de savoir ce qu'il en était du soin de soi et du soin des autres. Dans le Dharma, l'un implique toujours l'autre, nous n'opposons pas les deux. Il est tout à fait clair que c'est moi qui ai le plus à gagner à être assis ici et à vous enseigner. Il ne s'agit pas d'une activité de compassion et de sacrifice dont je ne tirerais aucun bénéfice, de désintéressement ou autre. Je peux être ici tout le temps en train de pratiquer, connecté au Dharma, et je le comprends de plus en plus profondément. Que cela vous serve à quelque chose, c'est-à-dire que les autres en profitent, cela dépend de vous. Mais le bénéfice pour moi est déjà là.

Guendune Rinpoché l'a dit aussi clairement : "Ne pensez pas que la voie du bodhisattva est une voie héroïque où l'on néglige son propre bénéfice. Les bodhisattvas et les bodhisattvas ont toujours pour tout premier bénéfice leurs actions compatissantes". Le cœur s'ouvre en effet chez nous. Qu'il s'ouvre aussi chez les autres ne dépend pas de nous. Nous pouvons faire ce qu'il y a de mieux pour cela, mais bien sûr, c'est nous qui bénéficions en tout premier lieu de la pratique de la générosité, de la pratique d'un comportement bénéfique. Si nous sommes patients, c'est en effet chez nous que la colère ne se réveille pas. La question est de savoir si cela profite beaucoup aux autres lorsque nous pratiquons la patience, mais ici, la paix se répand, l'amour se répand, la compréhension est là.

Si nous nous engageons effectivement de cette manière pour les soi-disant autres - même si nous nous oublions complètement -, nous ne pourrions pas empêcher les bénéfices de nous parvenir.

Même si nous décidions d'exercer une activité de bodhisattva sans accumuler de mérites, nous n'y arriverions pas. Ce n'est pas possible. Le mérite est automatiquement la conséquence. C'était aussi une citation de Guendune Rinpoché : "Vous ne pouvez pas retenir les bénéfices pour vous-mêmes. Il en résulte de toute façon si vous vous engagez pour tous".

N'opposez pas le soin de soi et le soin des autres. Si je prends bien soin de ma santé - ce que je fais de temps en temps -, cela me fait plaisir parce que je le fais aussi pour vous, parce que j'aimerais être avec vous plus longtemps. Je peux alors dire que je le fais pour vous, mais je le fais aussi pour moi, donc pour nous tous. Chaque fois que je travaille sur mes émotions, je suis soulagé, mais je suis aussi plus supportable pour mon environnement, mon entourage.

Dans cette double utilité, les deux aspects sont intimement mêlés. On peut bien sûr être très soucieux de son propre bénéfice. On pourrait le faire si l'on se retirait et si l'on n'avait pas la perspective que ce que l'on pratique en retraite revienne un jour en contact direct avec les gens. Mais même sans contact, il est extrêmement utile qu'il y ait des pratiquants dans ce monde qui se consacrent à la pratique profonde quelque part en retraite. C'est déjà efficace maintenant, mais à un moment donné, cela refluera, que ce soit dans cette vie ou dans la prochaine, cela n'a pas d'importance.

Vous le voyez dans l'exemple de Guendune Rinpoche. Il a été en retraite totale pendant trente ans. Les bénéfices sont revenus vers nous. Ce n'était pas sa première vie, il est vraiment allé jusqu'au bout. Il ne voulait pas enseigner du tout, et à un moment donné, c'est arrivé. Même si nous avons l'impression de ne nous occuper que de nous-mêmes, si la Bodhicitta est la motivation de fond, nous n'avons pas à nous inquiéter. Nous prenons alors bien soin de nous-mêmes, nous faisons ce qui est important pour notre santé, pour notre libération, pour notre éveil, et nous l'associons au souhait qu'un jour cela puisse être utile à tous. Utiliser les bienfaits pour tous signifie que nous serons de super catalyseurs. Nous ne devons rien faire de spécial. Il nous suffit d'être là.

Certains n'ont pas cette disposition à s'asseoir et à expliquer le Dharma, ils sont simplement là, ils font peut-être la cuisine ou le jardin. Ils sont simplement là, pratiquent avec nous, partagent la vie avec nous et sont de puissants catalyseurs. Tout le monde n'a pas besoin d'assumer cette fonction extérieure pour devenir enseignant du Dharma. Ce n'est pas nécessaire.

Ce n'est pas non plus un fruit de ma pratique. Il est peut-être important de vous le dire. Avant même de commencer à pratiquer intensivement dans cette vie, il m'était très facile de parler devant de nombreuses personnes. C'était déjà très présent lorsque j'avais seize ou dix-sept ans. Ce n'est pas le fruit de la pratique, c'était déjà là, ce sont des prédispositions, tout comme vous avez vos prédispositions. Par exemple, je ne suis pas très doué pour les massages ou les traitements physiques. Ça irait aussi d'une certaine manière, mais il y a d'énormes différences. Je ne pense pas pouvoir recommander à quiconque de se faire masser par moi. D'autres le feront mieux que moi.

Chacun a ses prédispositions, et nous les utilisons. Nous vivons cela et n'avons pas besoin de changer. En cela, nous sommes des catalyseurs pour le développement global.

C'est le double bénéfice libre *des extrêmes du devenir et de la paix*. J'ai traduit cela de manière très littérale. Le 'devenir' est le terme utilisé pour désigner le cycle de l'existence. Ce sont les forces du devenir qui conditionnent le Saṃsāra. En fait, ces deux mots signifient libre des extrêmes de Saṃsāra et de Nirvāṇa. Par devenir, on entend les forces de devenir karmiques, où, en raison de l'adhérence à l'existence, nous ne cessons de générer des forces qui conduisent à d'autres existences marquées par le dualisme. Ce sont les forces du devenir. Nous réalisons donc le fruit sans continuer à adhérer à notre existence, sans générer de forces de devenir. Les forces de devenir liées au moi cessent.

Mais dans le fruit, il n'y a pas non plus d'attachement à la paix, au Nirvāṇa. On parlerait alors de Nirvāṇa unilatéral. Donc pas non plus d'attachement à une quelconque paix - unilatérale dans le sens où ce Nirvāṇa serait séparé de Saṃsāra. Cette erreur est dissoute dans le fruit. Saṃsāra et Nirvāṇa ne sont que deux manières différentes d'expérimenter la même vie. C'est la même vie qui est Saṃsāra quand elle est expérimentée avec attachement, et Nirvāṇa quand elle est expérimentée sans attachement. C'est la même vie, pas une autre. Nous n'avons pas besoin de changer de corps, nous n'avons pas besoin de changer d'environnement, de coexistence, rien du tout. C'est une façon de vivre. Si nous faisons l'expérience dans la perspective de Nirvāṇa, alors tout est en ordre, alors nous vivons dans la Dewatchène, alors nous vivons dans le pays de la joie, dans le pays libre de toute souffrance. C'est alors le domaine pur, déjà ici sur terre. Parce que rien de ce qui est saṃsarā pour les autres ne déclenche une saisie.

J'ai eu une belle conversation à ce sujet avec Guendune Rinpoché. Je suis allé le voir et je lui ai dit : "Rinpoché, Dewatchène est déjà ici, ce n'est pas ailleurs". Il m'a répondu : "Oui, c'est ici, mais nous en parlons comme si c'était ailleurs, parce que pour ceux qui ne peuvent pas le voir, c'est ailleurs". Et il m'a aussi dit : "N'en parle pas trop souvent, sinon on en vient à croire à tort qu'il faut peindre en rose ce monde cruel dans lequel nous vivons, avec son mélange de bonheur et de souffrance, et le déclarer soudainement comme un lieu de veille".

Certains lettrés parmi vous ont peut-être entendu mentionner dans les commentaires qu'Amitābha a son domaine pur, Sukhavatī/Dewatchène. Alors bien sûr, la question se pose de savoir où se trouve le domaine pur du Bouddha Śākyamūni, tous les bouddhas ayant des domaines purs. La réponse est que le domaine pur, la terre pure de Bouddha Śākyamūni, est cette planète Terre. Ce monde dans lequel nous vivons, vu par les yeux de Bouddha Śākyamūni, est un domaine pur. C'est en fait de cela qu'il s'agit lorsque nous parlons de l'inséparabilité de et Saṃsāra et Nirvāṇa. Nous pensons alors qu'il s'agit simplement d'un déplacement de la vision.

Tant qu'il y a une vision centrée sur le point central, cette expérience est Saṃsāra, et quand cette même expérience devient sans point central, elle est Nirvāṇa. C'est seulement cela et rien d'autre. C'est le fruit. Le fruit, c'est de pouvoir se fondre entièrement dans cette vision sans centre de gravité, dans laquelle toute l'expérience a lieu et où aucun moi n'est généré, qui doit se situer quelque part comme centre de l'événement. Les processus se déroulent et fonctionnent de manière fantastique, parce que nulle part un moi ne bloque par sa saisie et son attachement, par la prise de positions, par des opinions et ceci ou cela. C'est le fruit.

'Libre des extrêmes du devenir', de l'affirmation du moi, de la volonté d'exister et de l'attachement à une 'paix' au-delà des dynamiques de ce monde relatif.

*Puissions-nous rencontrer ce Dharma sans faute ni erreur, dit le Karmapa.*

C'était ce verset six de la prière de Mahāmudrā, sur lequel beaucoup de pratiquants trébuchent, tant il porte en lui de contenus. En fait, elle est légère, mais elle est formulée de manière si dense. C'est le propre de la poésie.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : L'inséparabilité de Saṃsāra et de Nirvāṇa signifie alors qu'à chaque instant toute expérience est réalisable, comme une petite expérience de Nirvāṇa ?*

Bingo.

*Participant(e) : Je trouve magnifique de décrire l'accumulation de mérite comme un affaiblissement de l'importance du moi. Maintenant, je me demande comment la dédicace du mérite s'inscrit dans ce contexte ?*

Dédier signifie que nous nous assurons que cette force positive qui vient de naître ne soit pas accaparée par l'égoïsme. Par exemple, nous venons d'échanger quelque chose, une grande force positive et salutaire est née dans notre champ spirituel. Nous consacrons cela - "Que tout ce qui est bénéfique qui a été créé là soit à la disposition de tous !" - et ensuite nous nous détachons de cette possible identification à cette force salutaire, de sorte que même celle-ci ne soit plus occupée par l'égoïsme. Il s'agit donc encore une fois d'une création de force bénéfique, dans la mesure où nous nous détachons de l'égoïsme par la dédicace.

On appelle cela le scellement des mérites par ce nouveau détachement, parce que cela devient alors super bénéfique. Les mérites n'appartiennent de toute façon à personne, ce sont des forces qui sont actives dans notre courant de conscience. Il n'y a personne qui a des mérites.

*Participant(e) : J'ai une question sur un terme qui revient souvent, la saisie. Qu'arrive-t-il à l'emprise après qu'elle se soit dissoute ? Parce qu'il y a la notion de sagesse de Bouddha, cette sagesse discriminante en relation avec l'attachement. Qu'est-ce qui se passe lorsque mon emprise se dissout, qu'est-ce qui devient cette emprise ?*

Le mieux est que je te montre quelque chose comme ce sachet de thé. Je le tiens fermement. Supposons que ce soit l'expérience des rayons du soleil qui entrent. "Oh, c'est exactement comme ça que je voudrais que ce soit chaque matin". Je me saisis de cette expérience. Dans l'esprit, c'est une expérience comme si notre main mentale se fermait et que nous essayions de l'entourer de quelque chose : "Oh, cette personne, ce serait fantastique d'être avec elle. J'aimerais la revoir. Le mieux, c'est qu'on se marie". C'est cela, la saisie.

Ce qui se passe quand tu laisses la saisie être, c'est comme si la main s'ouvrait. La main s'ouvre, mais le rayon de soleil n'a pas disparu, la personne n'a pas disparu. Ils continuent d'être là, mais sans qu'il y ait dans l'esprit une tension qui voudrait retenir ce qui est supposé exister. La saisie se transforme en Détente. Là où il n'y a pas de saisie, il y a détente, et les contenus de la conscience restent comme avant, sauf qu'ils peuvent circuler beaucoup plus librement sans saisie. Le rayon de soleil dit : merci, je reviendrai même si tu ne m'attrapes pas. Le partenaire dit la même chose.

*Participant(e) : Il y a des décennies, j'ai entendu la phrase d'un enseignant du Dharma : "Tout ce qui n'est pas pure félicité est un trip". Cela signifie quelque chose comme, le Nirvāṇa est toujours là quand il n'y a pas de saisie. Aussi beau que tu l'as décrit avec ce sachet de thé, ce n'est pas aussi facile pour moi. Cela signifie que je suis prisonnière de mes trips et que ma tâche est alors simplement de m'y consacrer avec amour, n'est-ce pas ?*

Je ne sais même pas si nous devons nous consacrer avec amour au sachet de thé ou à quoi que ce soit d'autre. Prenons simplement une crise relationnelle, quelque chose qui ne va pas dans la relation. Nous pouvons bien sûr nous y consacrer avec amour et chercher des solutions. C'est très bien, nous pouvons le faire, mais...

Il y en a deux qui ont des expériences différentes et qui sont tous les deux dans la saisie. Il y a des étincelles entre les deux et c'est insupportable. Les deux sont dans la saisie et ils sont comme des pôles magnétiques qui se repoussent maintenant au lieu de se rapprocher comme avant. Cette énergie de répulsion provient de la saisie. Si l'un des pôles se détend déjà une fois, l'autre pôle n'a plus du tout de



forces contraires aussi fortes. Il est certes encore en train de saisir, mais il n'est plus repoussé par l'autre. Si le pôle qui saisit encore se détend également et que les deux laissent simplement leurs abricots être des abricots, aussi différents soient-ils, alors ils peuvent se rapprocher, ils peuvent se donner de l'espace.

Ils n'ont pas besoin de se tourner avec amour vers leurs abricots. Il vous suffit de les accepter tels qu'ils sont et que le saṃsāra de l'un est un peu différent de celui de l'autre, puis de vous abstenir autant que possible de convaincre l'autre personne qu'elle doit saisir exactement comme je le fais. Peut-être que nous laissons tous les deux la saisie se faire à notre manière et que nous sommes alors tout à fait différents dans notre manière d'être, mais de manière tout à fait détendue, sans devoir nous tourner vers cela de manière particulièrement élaborée, avec amour. Cela aide aussi, surtout lorsque les schémas de saisie se répètent. Il est alors bon de regarder là. Mais en fait, il suffit de faire comme ça.

*Je comprends très bien. J'ai du mal à me "détendre". Si je ne suis pas détendu, je ne suis pas détendu.*

Oui, parce que tu ne veux pas être détendu.

*Ah, je n'en veux pas ?*

Non, tu veux t'accrocher

*Quelque chose en moi veut s'accrocher parce qu'il a peur du "tu n'as pas vu" ?*

C'est ça. Parce qu'il a peur des "tu n'as pas vu".

Je ne veux pas vraiment avoir raison, mais juste un peu. Je ne veux pas tout lâcher, mais je dois au moins pouvoir émettre un petit doute. Je dois montrer un peu ma colère, sinon je ne suis pas authentique. Nous avons toujours de bonnes raisons de ne pas vouloir tout laisser tomber. D'une certaine manière, nous voulons encore nous affirmer un peu dans la relation. D'une certaine manière, je veux être vu encore un peu plus. Je veux aussi être un peu plus comprise et tu ne m'écoutes de toute façon pas... Nous n'avons pas vraiment envie de laisser tomber complètement. Si nous étions motivés, quoi qu'il arrive, pour sortir de la boîte, nous pourrions le faire. Ce ne serait pas difficile.

*Je peux entendre tout cela et il faut simplement respecter le fait que j'ai un nœud. Il y a beaucoup de : "Hé ! tu ne le lâches pas encore et puis tu ne laisses pas partir la **baffe** encore et puis tu ne veux pas ça encore et puis tu ne veux pas te détendre encore..."*

Nous parlons tous les deux d'expérience. Tu sais sur quelles expériences se basent les exemples que je donne. Je passe ma vie à m'occuper de relations. Je me regarde moi-même en train de vouloir m'accrocher encore un peu à mon abricot. Trois ou quatre doigts sont peut-être prêts à se détendre, mais un seul...

*Pour moi, la relation n'est pas du tout le sujet. Je ne suis pas détendu avec moi-même et je pense que tu pourrais tout aussi bien laisser tomber maintenant.*

Où est le problème ? Tu veux être différent.

*Euh, oui, j'aimerais bien être détendu.*

Mais pourquoi veux-tu être détendu ? Accepte donc ton dynamisme.

*Ah bon ? C'est désagréable.*

Pourquoi faut-il toujours que tu sois différent ?

*Oui ok, maintenant je l'ai !*

Bien, maintenant nous l'avons - tous les deux.

*Merci.*

Ecoute, si je me bidouillais moi-même, je ne pourrais pas m'asseoir ici. Je trouve tellement de choses à me reprocher. Il me serait impossible d'ouvrir la bouche. Il faut bien que je fasse une blague, que je sois comme je suis. Cela rend les choses plus faciles pour tout le monde. Je suis un cas désespéré. Je l'admets - mais je suis heureux.

*Participant(e) : J'ai une question sur les deux vérités. La vérité relative, c'est tout ce qui agit ainsi, toutes les forces actives, y compris les forces karmiques. La vérité absolue, c'est le fait qu'elles puissent agir, le processus qui se cache derrière.*

Exactement. La nature processuelle en tant que niveau ultime et les forces qui agissent et ce qu'elles produisent comme manifestations, c'est l'aspect relatif. Nous pouvons tous très bien nous référer à l'aspect relatif, parce que chacun le vit à travers les expériences sensorielles. C'est tellement concret. Il est très facile de s'y référer. Mais le fait que tout cela soit de nature processuelle, insaisissable, est un peu caché. Dans le Dharma, il s'agit beaucoup de nous ouvrir les yeux sur ce qui est caché, sur ce que nous ne percevons pas tout à fait.

*Jusqu'à ce matin, je pensais que tout ce que nous ne pouvions pas percevoir directement allait plutôt dans le sens de la vérité absolue, et peut-être de la pensée mystique, des forces karmiques, surtout celles qui ne sont pas directement visibles...*

... ils appartiendraient alors à la réalité relative. Mais ce n'est qu'une question de définition. En fait, ils sont indissociables. Le karma ne fonctionnerait pas du tout sans la nature vide. Cela ne fonctionnerait pas du tout.

*Participant(e) : J'ai une question sur la triple rotation de la roue, en particulier la troisième. En supposant que l'achèvement du premier soit terminé, c'est-à-dire que celui qui réfléchit soit illuminé et détaché du moi, et ainsi de suite. Et le deuxième tour serait interprété comme "utiliser la durée de vie du corps pour transmettre les enseignements", comme le faisait déjà Bouddha. Que représente le troisième tour avec la possibilité d'apprendre la voie tantrique ?*

Il y a des "si" dans ta question. Si ceci et cela sont ainsi.

Je rappelle encore une fois qu'en fait, tout est déjà contenu dans le premier tour de roue, si nous le réalisons complètement. Les deux autres sont une élaboration d'aspects de l'enseignement qui n'étaient pas tellement au premier plan dans la présentation normale des enseignements. Cela signifie que si tu pars avec la première partie de ta question et qu'il y a effectivement un véritable éveil avec le premier tour de la roue, alors personne n'aurait besoin de te rappeler que tu peux passer le reste de ta vie à travailler en étant éveillé. Cela irait alors de soi.

Cela n'aide que si l'éveil n'est pas aussi complet et qu'une certaine aversion pour Samsāra subsiste. Dans ce cas, il est bon que le deuxième tour de la roue parvienne à tes oreilles, car cela te permettra peut-être d'orienter ta pratique de telle sorte que tu puisses reconnaître la nature vide de tous les phénomènes - y compris les phénomènes de souffrance -, y compris de ce qui entre dans notre vie par le biais d'autres êtres vivants. Et cela rend alors l'activité plus facile.

Le troisième tour de la roue t'aiderait si, lors de l'éveil, il n'est pas encore tout à fait clair que ces qualités de conscience et les pāramitās, sont toutes déjà présentes dans tous les courants mentaux, que ce potentiel n'a besoin que d'être libéré. Cela aussi favoriserait alors incroyablement ta pratique et ton activité. Par exemple, si quelqu'un te pose une question, tu répondras au niveau de la question, mais en fait tu parles toujours à la nature de bouddha chez l'autre. Tu parles toujours à la dimension saine, guérisseuse, qui comprend tout, derrière la personne qui pose la question. Nous parlons donc en fait à ce qui est actif en arrière-plan. C'est là que le troisième tour de la roue aide particulièrement, y compris les pratiques tantriques, où nous voyons toujours déjà le Bouddha dans l'autre. Cela aide bien sûr incroyablement à ne pas rester collé au niveau extérieur des significations des mots.

Si tu lis les suttas pali, tu remarqueras que le Bouddha, sans que cela soit exprimé ainsi, renforce toujours la confiance, la confiance en son propre pouvoir de connaissance, la confiance en la nature de l'être, etc. C'est toujours actif en arrière-plan, bien qu'il ne le verbalise pas du tout. C'est ce qui est vraiment souligné dans le troisième tour de la roue. Hé, nous pouvons tous nous éveiller parce que cette conscience est déjà en nous. Cette conscience intemporelle n'est pas quelque chose qui doit être produit. C'est ce qui, au fond, comprend tout, et tous les enseignements du Dharma s'adressent à cela.

\* \* \*

Avec les explications sur la base, la voie et le fruit, nous avons ajouté un peu de profondeur. Avec ces trois termes, nous pouvons nous expliquer le Dharma à nous-mêmes et aux autres d'une bonne manière. Si nous pouvons leur donner un contenu, il nous suffit en fait de nous souvenir de ces trois mots.

Il y a un deuxième verset de Karmapa sur le même sujet, où il reprend ces mots de manière un peu différente.

**(7) La base de la purification est l'esprit en soi, à la fois clair et vide.**

**Le purificateur est le grand vajra-yoga du Mahāmudrā**

**et ce qui doit être nettoyé sont les imperfections temporaires de la confusion -**

**puisse se manifester le fruit de la purification, le Dharmakāya immaculé.**

Nous considérons l'ensemble du processus de la pratique comme une purification. Il existe différentes manières de décrire ce processus. Nous pourrions aussi le décrire comme un épanouissement, un classique étant bien sûr la purification. Cela signifie se libérer de ces voiles, les voiles de l'emprise émotionnelle et les voiles de la conscience, par lesquels on entend cette division profonde de la réalité en sujet et objet. Nettoyer ces voiles est la tâche du chemin et la base est l'esprit en soi.

Par exemple, si je veux nettoyer ce bol chantant, le bol chantant est la base et la poussière dessus serait ce qu'il faut nettoyer. Mais la base du nettoyage est le bol chantant lui-même. Il en va de même pour l'esprit. L'esprit lui-même est clair, c'est-à-dire qu'il vit. Par 'clair', on entend que l'esprit est constamment en train de se déplacer dans des processus de perception, et vide signifie qu'il n'est pas saisissable.

Ce qui doit être purifié, c'est ce qu'on appelle l'esprit, qui est introuvable. Il est insaisissable. De la même manière que je n'ai rien de tangible entre les mains, il y a beaucoup de choses qui se passent en même temps. Cette perception claire, distincte, finement discriminante, qui a lieu tout le temps et qui n'a pas de substance, ce processus que nous appelons l'esprit, est nettoyé des voiles, de tout ce qui l'affecte constamment, de sorte qu'il ne fonctionne pas aussi bien, nous ne voyons pas aussi clairement. C'est comme si nous enlevions les colorations émotionnelles, comme si nous enlevions les rétrécissements -

les obscurcissements, les voiles, les colorations, les enchevêtrements - tout ce qui entrave ce processus de l'expérience.

Quel est donc l'effet de cette purification ? *Ce qui purifie, c'est le grand vajra yoga du Mahāmudrā.* Nous avons déjà entendu parler de Mahāmudrā. Mahāmudrā est la pratique de l'état d'être naturel, la connaissance de la nature vide de tous les phénomènes. Et ce yoga - yoga signifie ici la pratique -, cette grande pratique de reconnaître la nature vide de tous les phénomènes et d'arriver ainsi à l'être naturel, est appelé vajra-yoga. C'est en fait le yoga indestructible, le yoga éternel. Dans ce sens, Vajra : ce dont il s'agit toujours. Il s'agit toujours de demeurer dans l'être naturel en reconnaissant la nature insaisissable et vide de ce spectacle. Et c'est ce que fait la purification. La purification, c'est la vision. Dans le Mahāmudrā, il y a une vision, une reconnaissance. La reconnaissance de la nature vide, la reconnaissance de la nature processuelle insaisissable, la vision du non-soi de tous les phénomènes. C'est précisément cela, cette vision, qui libère ce processus de tous ses voiles.

Ce qui purifie, ce ne sont pas les bains dans le Gange. Ce qui purifie, ce ne sont pas de superbes récitation ou des pujas de feu ou ceci ou cela - bien que tout cela existe dans le bouddhisme tantrique. Ce qui purifie, ce n'est pas de s'asseoir sur son coussin chaque matin. Cela en soi n'est qu'un rituel. C'est juste une action.

Pour que quelque chose se purifie, il faut que nous trouvions cette reconnaissance visuelle, que nous trouvions de plus en plus cette fluidité naturelle. Cela dissout tous les enchevêtrements. L'être fluide et naturel ne peut s'installer que si les blocages de la saisie se dissolvent en même temps. La saisie se libère lorsque nous reconnaissons la nature insaisissable des expériences. Quand on voit qu'il n'y a rien à saisir, on cesse de saisir.

C'est comme l'arc-en-ciel. Quand j'étais enfant, je voulais toucher un arc-en-ciel, je voulais saisir l'arc-en-ciel. Je voulais aller au pied de l'arc-en-ciel avec mon père pour voir ce qu'il y avait. En tant qu'adulte, j'ai depuis réalisé qu'un arc-en-ciel est un phénomène impalpable. Il y en a beaucoup. J'ai cessé de chercher à attraper des arcs-en-ciel.

Il en va exactement de même avec nos arcs-en-ciel émotionnels, avec tout ce que la vie nous offre. Si nous reconnaissons que tout ce qui naît ainsi - que nous essayions de le saisir ou que nous le laissions tout simplement - suit son chemin de changement, façonné par des forces que nous pouvons aider à façonner, mais sans les saisir, alors nous façonnons d'autant plus facilement. S'il en est ainsi, la purification a lieu. La nature de l'esprit se révèle alors peu à peu à nous.

Donc ce qui est à nettoyer, *ce qui doit être nettoyé, ce sont les imperfections temporaires de la confusion.* Au fond, nous pouvons simplement dire que tout ce qui perturbe ce processus d'expérience naturelle est une illusion, une confusion, des hypothèses erronées sur la réalité. C'est ce qui est dissous. Heureusement, cela s'appelle aussi ici 'imperfections temporaires'. Il ne s'agit en effet pas d'un péché originel quelconque et solide ou de quelque chose de ce genre. Ce n'est pas consolidé. Ce sont des défauts temporaires qui peuvent disparaître à tout moment. Cela peut s'ouvrir à tout moment et la nature de l'être peut se révéler sans voile, un moment d'éveil. En général, les schémas ne sont pas encore nettoyés et de telles imperfections temporaires réapparaissent. Mais elles peuvent aussi se défaire à tout moment et seront de moins en moins générées avec le temps.

En fait, de tels voiles ne sont pas quelque chose qui existe. Il n'y a pas de voile. Les voiles sont quelque chose qui est généré en permanence. C'est un processus continu de création d'hypothèses sur la réalité, d'attitudes intérieures, de suppositions. C'est tellement inconscient que nous ne nous en rendons même pas compte.

Au cours de la pratique, nous en prenons conscience, mais il n'y a pas de voile. Ce sont encore des processus supplémentaires de saisie, de création d'hypothèses sur la réalité, ce qui fait que nous marchons alors comme si nous portions des lunettes teintées. Il n'y a pas vraiment quelque chose à éliminer. Au moment où les voiles sont enlevés, c'est simplement un moment où ils ne sont justement plus générés. Ils ne sont pas en quelque sorte poussés sur le côté et doivent se trouver ailleurs, alors que nous avons en ce moment un moment de clarté. Le moment de clarté survient parce qu'ils ne sont plus générés en ce moment. Nous nous sommes juste oubliés nous-mêmes et nos hypothèses sur la réalité au point d'oublier de générer un sentiment de moi.

Cela peut aussi arriver à cause d'un choc. Il y a des gens qui, suite à des événements choquants et soudains, se sont retrouvés dans un moment d'ouverture, une véritable expérience d'ouverture d'esprit, tout simplement parce que les mécanismes, les schémas qui produisent habituellement ces voiles ont été désactivés à ce moment-là. Cela peut tout simplement arriver. Vous connaissez cette histoire, qui m'avait déjà tellement touchée à l'époque. Je ne sais pas si c'est déjà chez Philip Kapleau dans les *Trois piliers du zen*. C'est l'un des premiers livres que j'ai lus.

Il s'agit en tout cas d'un moine zen. Peu importe si la cour et le hall du temple sont déjà propres, il faut balayer, simplement parce que c'est le moment de balayer la cour du temple maintenant. Il arrive à ce moine qui balaie la cour que son balai heurte une pierre, et celle-ci s'écrase contre la bordure qui sépare la cour. Ce moment où la pierre heurte le bois a été décrit dans ce livre comme un moment de satori, un moment d'éveil. À ce moment-là, le moine était comme catapulté hors de son comportement attentif normal, de son balayage attentif, et c'était un moment d'être naturel.

Il existe de nombreux témoignages de ce type. Il y a les fameuses sandales sur le crâne - Tilopa et Naropa. Cette sandale a été conservée par Guendune Rinpoche dans son monastère. Elle est maintenant entre les mains des Chinois, mais il l'a vue. Ils avaient aussi le chapeau de Maitrīpa avec eux au monastère, car par l'intermédiaire de Bharam Dharma Wangtchoug, ce cuisinier de Gampopa qui était directement de la lignée de Gampopa, certaines de ces reliques étaient arrivées et avaient été transmises en Inde via Marpa depuis trois ou quatre générations auparavant. Le monastère Bharam Kagyu avait ce chapeau et cette sandale de Maitrīpa.

Mais cela ne sert à rien de prendre la sandale et de taper maintenant sur la tête de tout le monde avec. Il faut qu'il y ait cet effet de surprise pour que nous sortions de nos concepts. C'est ce que l'on entend par 'défauts temporaires'. Lorsque ces imperfections temporaires ne sont plus produites, *le fruit de la purification, le Dharmakāya immaculé, se manifeste*. 'Immaculé' signifie sans voile, et Dharmakāya signifie le corps de vérité, la dimension éveillée de l'être.

Ces deux versets de la prière de Mahāmudrā nécessitent particulièrement beaucoup d'explications. Le reste est ensuite relativement facile. Vous trouverez des explications à ce sujet sur notre site web. Nous les avons mises à disposition du public.

Dans ce cours, il s'agissait pour moi d'étayer et d'étoffer cette idée de base, de chemin et de fruit par de nombreux exemples, afin que cette manière simple de voir les choses ne nous quitte plus jamais, que nous sachions toujours ce que nous pratiquons réellement. Nous pouvons faire confiance à la base, nous suivons le chemin de la vision et nous expérimentons le fruit de l'être naturel. C'est un bon résumé : faire confiance à la base, suivre la voie de la vision et vivre le fruit de l'être naturel.

### Tâches pour le travail de groupe

Ce sont des questions sur trois unités d'enseignement :

- **Comment utilises-tu les quatre critères fiables de manière judicieuse ?**

Ne faites pas confiance à la personne, mais aux enseignements, etc. J'aimerais que vous échangiez en groupe sur la manière dont vous pouvez concrètement tirer profit de l'observation de ces critères.

- **Décris les six parties des précieux ornements de la libération. Quel est le lien entre elles ?**

Il faut d'abord les connaître. Ensuite, il faut aussi essayer d'établir des liens entre ces six, avec l'aide des autres membres du groupe.

- **Qu'entend-on par base, voie et fruit dans le Mahāmudrā ?**

C'est tout frais maintenant. Mais l'important, c'est de l'exprimer avec ses propres mots. Exprimer avec ses propres mots signifie que nous devons d'abord nous souvenir très précisément de ce qui a été dit en classe. Qu'a dit l'enseignant ? Que dit Karmapa ? Et ensuite, nous essayons de dire la même chose avec nos propres mots. J'ai remarqué deux ou trois fois dans vos questions que vous pensiez citer ce que j'ai dit dans la question, mais vous étiez vraiment à côté de la plaque. C'est une interprétation très personnelle qui a été mentionnée comme citation. Cela ne doit pas arriver. C'est une pensée et un apprentissage incorrects. Vous devez savoir ce que les textes disent vraiment, et c'est dans les mots. Cela signifie que lorsque vous prenez des notes, il est important de noter les paroles de l'enseignant et non pas de coucher sur le papier vos propres interprétations et de penser ensuite que cela a été enseigné. Il faut que ce soit clair.

Si l'on dit alors "et maintenant je l'exprime avec mes propres mots", nous nous détachons des mots entendus et cherchons en plus d'autres expressions, d'autres formulations, par lesquelles notre compréhension s'exprime, sans toutefois s'écarter du sens réel.

Il faut comprendre ce processus. C'est une discipline spirituelle que j'ai beaucoup pratiquée avec Guendune Rinpoche. Chaque fois qu'il partait, je me détachais de toutes les conversations, je m'asseyais et je notais ses paroles de mémoire - immédiatement, sans que rien ne s'interpose. C'est une capacité qu'il faut développer, celle de pouvoir retenir de longs passages le plus fidèlement possible. Vous pouvez noter en même temps, vous n'avez pas besoin d'attendre tout à l'heure. Vous pouvez ensuite comparer ce que vous avez noté avec quelqu'un d'autre, une personne qui était également là. Est-ce qu'il a vraiment dit ça ? Plus tard, il y a eu les audios. Mais pendant les trois ans et demi où il nous a rendu visite dans la forêt, il n'y avait pas d'audio et sa présence était toujours si écrasante, une telle présence, que nous ne voulions pas avoir un bout de papier et un stylo à la main pour prendre des notes. C'est pourquoi nous nous sommes simplement baignés dans sa présence et avons ensuite noté tout ce qu'il disait. Vous devriez apprendre cette discipline intérieure, car c'est cela étudier. Contempler, c'est déjà s'exprimer avec ses propres mots et les relier à sa propre expérience.

- **Comment la compréhension de la base, du chemin et du fruit se répercute-t-elle sur la pratique**

Maintenant, il est possible que certains d'entre vous n'aient pas encore pratiqué avec, mais j'ai déjà vu la plupart d'entre eux ces dernières années, par exemple dans le cours des *rayons de lune du Mahamudra*. Beaucoup y étaient déjà et beaucoup pratiquent depuis un bon moment avec cette compréhension de la base, du chemin et du fruit. Alors parlez-en, de ce que cela vous fait, où le soulagement peut être trouvé ou où c'est difficile.

#### Tâches pour la formation des enseignants

- **Quelle est la différence entre le sens provisoire et le sens ultime ?**

C'est ce que l'on dit des quatre critères fiables : Ne te fie pas à la signification provisoire, mais à la signification ultime. Essayez d'y voir plus clair. Qu'est-ce qui fait partie du domaine de la signification ultime et qu'est-ce qui n'en fait pas partie ?

• **Quelle est la relation entre la structure de Gampopa dans la " parure de la libération " et la structure de Mahāmudrā qui vient d'être expliquée**

\* \* \*

Nous sommes en train de discuter de la structure des enseignements. Je vais maintenant présenter une vue d'ensemble de la structure des enseignements du Dharma sur le tableau blanc.

J'ai déjà mentionné l'exemple de l'arbre. Un arbre a des racines, un feuillu normal est aussi ou presque aussi grand sous terre qu'en surface.

Nous pourrions dire que le fort enracinement dans la terre correspond à l'enracinement dans la nature de l'esprit : d'où les enseignements du Dharma tirent leur sève. Exprimés dans le langage du Mahāyāna, tous les enseignements du Dharma prennent leur source dans le Dharmadhātu, l'espace des phénomènes - telle est la traduction de Dharmadhātu. Mais en réalité, cela signifie que tous les enseignements du Dharma découlent de la connaissance de la nature de tous les phénomènes. Ce sont les racines invisibles, pourrait-on dire.

Ensuite, il y a un tronc commun à tous les enseignements, c'est la compassion, la disposition à s'engager : donc à ne pas rester seulement dans l'enracinement, dans l'étendue de la connaissance nourrissante, mais à entrer dans le monde en résonance compassionnelle.

Ensuite, l'arbre des enseignements du Dharma se développe avec des branches ou des ramifications. Il s'agit de l'action quotidienne, des exercices méditatifs, de l'étude et ainsi de suite. Il y a tous les différents sous-aspects.

Je voulais juste que ce soit plus clair, ce qui résonne en moi quand je prends l'exemple de l'arbre. Vous êtes libres de le remplir avec le contenu qui vous convient. L'arbre, dans lequel se trouvent tous les enseignements du Dharma, a pour racine commune la connaissance et la compassion, et tout le reste se forme ensuite en fonction de la situation.

Comme pour les feuilles - vous savez que la double activité des feuilles sur un arbre est de donner et d'absorber - le processus d'enseignement du Dharma n'est pas un processus à sens unique, où l'on se contente de donner, c'est toujours un processus en résonance. Par exemple, l'absorption de dioxyde de carbone et sa transformation en oxygène. Mais il y a aussi de l'humidité qui se dégage, etc. Il se passe donc beaucoup plus de choses dans un arbre que ce simple échange très important de CO<sup>2</sup> contre O<sup>2</sup>.

## **VI INTRODUCTION A LA MEDITATION : VISION, MEDITATION ET ACTIVITE DANS LE MAHAMUDRA**

Je vais relier ce point à ce que nous avons déjà entendu ces derniers jours. Nous avons examiné la structure des *précieus ornements de la libération* de Gampopa. Le premier point était la cause, la nature de bouddha qui nous est inhérente. Ensuite, nous avons eu la base, la précieuse existence humaine.

Ces deux ensembles sont appelés la base dans le Mahāmudrā. Dans le Mahāmudrā, la base n'est pas seulement comprise comme la nature de bouddha, mais on parle dans la pratique du Mahāmudrā du

temps de la base, du moment où nous commençons la pratique. Ce sont des personnes qui ont la précieuse condition d'être humain et bien sûr la nature de bouddha.

Avec Gampopa, le point suivant était alors la condition, l'ami spirituel, l'amie spirituelle, Kalyānamitta en pali et Kalyānamitra en sanskrit : amis du salut. Que font-ils? C'est alors le quatrième point, ils nous donnent des méthodes. Ils nous donnent des enseignements et des aides pour que nous puissions suivre le chemin. Dans le Mahāmudrā, c'est tout cela qu'on entend par chemin. Dans les *précieus ornements de la libération*, il s'agit du refuge, de la Bodhicitta et de la voie d'entrée dans les pāramitās. Ensuite, chez Gampopa, viennent les points du fruit - l'éveil - et l'activité qui en découle. Ces deux éléments réunis sont appelés fruit dans le Mahāmudrā.

Est-ce que vous êtes aussi arrivés à cette description lors de la formation des enseignants ?

*Participant(e) : Nous avons également pris la condition - numéro trois - comme base.*

Je laisserais passer cela aussi. Ce n'est pas une classification stricte.

Nous continuons aujourd'hui dans le Mahāmudrā et regardons comment le chemin se dessine. Car la condition et la méthode - la voie -, sont ce qui nécessite le plus d'attention. Si nous regardons le contenu de tous ces différents enseignements du Dharma, certains traitent de la base et d'autres du fruit, mais la plupart portent sur la manière de suivre la voie.

En ce qui concerne la voie, nous pouvons également utiliser à nouveau trois termes dans le Mahāmudrā : Vue, Méditation et Action.

La vue, la méditation et l'action sont la description de la façon dont la voie est suivie dans le Mahāmudrā. Qui d'entre vous peut relier la vue, la méditation et l'action de l'octuple chemin que le Bouddha a expliqué comme la quatrième noble vérité ?

*Participant(e) : Si je comprends bien, il y a trois groupes dans le Noble Octuple Sentier. Le groupe de la vue avec l'opinion et l'intention, le groupe de l'action avec l'action juste, la parole juste, l'acquisition juste de la vie et l'effort juste, et le troisième, le groupe de la contemplation avec l'attention juste et le recueillement juste.*

Merci, c'est exactement ça ! Gampopa fait allusion à l'Octuple Chemin dans les chapitres suivants, lorsqu'il explique comment s'effectue la vision intuitive. Il écrit alors que dans les voies de l'accumulation et de la connexion, une connaissance des Quatre Nobles Vérités se développe progressivement, qui culmine ensuite dans la voie de la vision, où pour la première fois l'Octuple Chemin est complet. Pour la première fois, les huit membres sont complètement réalisés, même si la réalisation n'est pas encore stable.

C'est la vue, c'est-à-dire la vision juste avec la motivation, l'attitude qui nous conduit à la pratique. Ce sont les deux premiers éléments. Ensuite, nous avons le discours juste, l'action juste et l'acquisition juste de la vie. C'est le groupe de l'action, comme nous l'avons correctement décrit tout à l'heure.

Dans le Mahāmudrā, nous consacrons beaucoup de temps à la vue, et surtout à la vue qui nous permet de comprendre la nature des phénomènes. En ce qui concerne la motivation, il est supposé que tous savent que la motivation est la Bodhicitta, c'est-à-dire que nous sommes fondés dans la Bodhicitta relative. Ce facteur vision est en fait, dans le Mahāmudrā, la Bodhicitta ultime et relative.

La Bodhicitta ultime étant ici comprise comme étant identique à la compréhension de Mahāmudrā, et la Bodhicitta relative comme étant la disposition, issue de la racine de la compassion, à s'engager



totale dans le monde et dans tous les êtres vivants. Cela résonne avec la vue. Cependant, lorsque les maîtres Mahāmudrā expliquent la vision, on parle presque exclusivement de la Bodhicitta ultime, c'est-à-dire de la vision Mahāmudrā de la façon dont l'esprit fonctionne, de la façon dont les phénomènes se produisent, de leur nature, de la façon dont l'expérience se dissipe déjà au moment même où elle se produit.

Vous connaissez peut-être les quatre étapes du développement de la vision intuitive:

- Tout est esprit.
- L'esprit est vide.
- La nature vide produit une apparition constante de phénomènes - présence spontanée de l'expérience.
- Cette expérience est libératrice.

C'est l'objet de la vue, j'y reviendrai certainement.

Dans le domaine de l'action, le Mahāmudrā ne parle pas tant de ce que nous pratiquons au niveau relatif comme base de notre pratique du Mahāmudrā - s'abstenir des dix actions nuisibles, cultiver les dix actions bénéfiques, pratiquer les pāramitās, et ce avec le corps, la parole et l'esprit - mais là aussi, les enseignements du Mahāmudrā sont tout de suite un peu plus forts finalement. Ils nous montrent comment, avec la compréhension du Mahāmudrā qui commence à se stabiliser, on passe ensuite à l'activité d'un bodhisattva. Différentes formes d'activité de bodhisattva y sont décrites.

Dans l'action de Mahāmudrā, dans l'action, il s'agit en fait déjà de quelque chose qui est encore un peu loin de nous : il s'agit de l'activité de bodhisattva. Nous ne sommes encore que des bodhisattvas en puissance. Nous avons besoin d'une connaissance stable pour pouvoir être vraiment appelés bodhisattvas. Ce n'est qu'alors que commence réellement l'activité de Mahāmudrā. Jusque-là, nous parlons de l'action de pratiquants qui se trouvent sur les étapes débutantes de la voie. Là, nous ne devons pas faire de petits pains, mais du pain réaliste. Nous faisons le pain dont nous sommes capables, et qui est aussi très nourrissant - du pain complet. Et nous veillons à bien le digérer avant de nous lancer dans les activités plus raffinées d'un bodhisattva.

En ce qui concerne la méditation, rien n'a changé. Nous avons l'orientation aspirante, nous avons la stabilisation de cette orientation et le fait de rester profondément, ce qui nous est enseigné dans la représentation Mahāmudrā comme Śāmatha, Vipāśyanā et Mahāmudrā (au tableau S pour Śāmatha, V pour Vipāśyanā et MM pour Mahāmudrā), comment parvenir effectivement à cette stabilité méditative, à cet alignement non dévié, quelles compréhensions sont ainsi encouragées et apparaissent aussi d'elles-mêmes, et comment nous demeurons alors - ce serait l'aspect Mahāmudrā - dans ces compréhensions.

Je n'ai jamais expliqué ces choses de manière aussi globale, mais elles me semblent importantes. On prétend toujours que Gampopa a réuni le courant de la transmission kadampa et le Mahāmudrā dans *les précieux ornements de la libération*. Mais où a-t-il donc réuni ces deux éléments ? On le voit déjà rien qu'à la structure : il suffit de pouvoir reconnaître comment cette structure reflète alors effectivement l'approche Mahāmudrā.

Et plus encore : cette structure reflète même L'Octuple Chemin, mais il ne l'écrit nulle part. Il a supposé que tout le monde le vît déjà. C'est peut-être le cas. Mais pour ceux qui viennent de découvrir tout cela, il est peut-être bon d'être un peu rappelé que nous ne pratiquons rien d'autre que le Dharma de base courant : le premier tour de la roue avec l'Octuple Chemin. Ensuite, nous avons le Dharma Mahāyāna dans *les précieux ornements de la libération* et sa structure, et ensuite Mahāmudrā-Dharma, où nous remarquons déjà que les enseignements Mahāmudrā supposent toujours que nous connaissons déjà la

voie des Pāramitās - le Pāramitāyāna, un autre nom pour Mahāyāna. C'est exactement ce que Gampopa décrit ici. Donc si vous voulez savoir ce qu'est le Mahāyāna général, vous pouvez vous en tenir à ce livre. Il y a toujours quelques passages où, de manière tout à fait typique, des remarques de Gampopa viennent du fond de Mahāmudrā, où il apporte à chaque fois ce flair typique de Mahāmudrā, où tout est expliqué au niveau ultime.

Ici, le fait que nous ayons distingué dans les discours d'enseignement le sens relatif et le sens ultime nous aide beaucoup depuis le début du cours. Un ouvrage de Mahāyāna contient encore beaucoup d'enseignements du niveau relatif : cela sonne comme si nous devions cultiver les pāramitās, comme si nous construisions des mérites. Si l'on prend ensuite en main des enseignements de Mahāmudrā, où il est question par exemple de Mahāmudrā - *Océan du Sens Ultime*, c'est-à-dire de la signification profonde, nous y sommes familiarisés avec une vision où les Pāramitās ne sont pas du tout cultivés, mais en fait seulement mis à nu ; où la connaissance n'est pas générée, mais se manifeste d'elle-même si l'esprit se détend seulement.

Vous vous souvenez des explications d'introduction de l'Océan du Sens Ultime de Karmapa Wangtchoug Dordjé, où il cite Saraha dans la leçon 23 : **L'esprit, enchaîné par l'activité, est libéré dès que vous vous détendez - aucun doute.** - Enchaîné par l'activité : enchaîné par l'occupation avec des objets. Le neuvième Karmapa cite cette citation trois fois dans ce livre, c'est très important pour lui. C'est le grand-père de la tradition Mahāmudrā, Saraha, qui a vécu en même temps que Nāgārjuna.

Nous remarquons alors qu'il s'agit encore d'une autre vision. Tout ce qui, sur le chemin de la signification relative, semble être développé progressivement, y est présenté comme ce qui existe naturellement, comme ce qui se montre de lui-même, si seulement nous lâchons enfin le frein ; si seulement nous ne produisons enfin plus de voiles ; si seulement nous n'imposons plus à notre esprit toute cette saisie avec laquelle ces voiles sont produits. Quand il n'y a plus de saisie, la nature de l'être se révèle à nous.

Si nous comparons ces structures, elles se ressemblent. On peut même dire qu'elles sont la même chose. Mais la manière dont ces structures sont remplies de contenu est un peu différente. Lorsque l'on tourne la roue pour la première fois, on explique beaucoup de choses en langage normal. Et déjà, quand on commence avec le Mahāyāna, où la nature vide des choses est mise en avant, tout ce qui est expliqué résonne avec le fait que n'a en fait aucune substance. Dans le Mahāmudrā, cela est associé au troisième tour de la roue, à savoir qu'elle n'a pas de substance et qu'elle représente une abondance de qualités, et presque tout - dans le Mahāmudrā aussi, il y a le chemin graduel - est présenté du point de vue des éveillés eux-mêmes, tels qu'ils voient le monde.

Il n'y a plus d'adaptation aussi forte à notre vision, nous ne sommes pas aussi fortement pris en charge dans notre manière de voir le monde, où l'on nous dit : "Accumuler des mérites, c'est bien ! Tu dois donner beaucoup, être généreux, et tout ira bien", "Accomplis des actions salutaires, et tout ira mieux", "Pratique la méditation, cultive un esprit uni, un être non distrait. Supprime le flux des pensées, reste concentré sur l'objet de la méditation". Ce sont tous des exercices progressifs. Cela sonne toujours - parce que c'est dit de notre point de vue - comme si tout cela devait toujours être ainsi, et si on le fait, on arrive quelque part où on n'est pas encore maintenant.

Du point de vue de Mahāmudrā, c'est parfois présenté comme tel, mais il y a toujours des remarques qui affluent, comme : "Oui, c'est bien de cultiver le mérite, d'encourager l'action bénéfique, mais si tu étais détendu, tu agirais de toi-même de manière bénéfique", "C'est bien d'aligner l'esprit sans distraction, mais en fait, tout cet effort pour rester concentré, c'est juste parce que tu te crois si important, et ce moi, il n'existe pas. Tu es tout le temps dans l'illusion", "En fait, le moyen le plus rapide de ne pas être distrait serait de réaliser que ce moi qui crée toutes ces distractions n'existe pas".

C'est là que s'écoulent des enseignements où l'on enseigne certes un chemin graduel, mais qui indiquent toujours la finalité : "En fin de compte, tu n'as pas besoin d'arrêter tes pensées, car elles ont la même nature d'esprit. Mais, temporairement, cela peut faire du bien", "En fin de compte, tu n'as pas besoin de te retirer du monde, car tout a la même nature d'esprit, mais temporairement, il serait peut-être bon que tu passes trente ans de ta vie en retraite".

Plus nous entrons dans ce monde de Mahāmudrā - spécialement quand il devient alors tantrique - plus nous avons affaire à des affirmations paradoxales, parce que le niveau ultime et le niveau relatif se côtoient sans cesse. Nous en arrivons alors à des affirmations que nous ne pouvons pas comprendre si nous ne remarquons pas qu'elles proviennent de différents niveaux de signification. En fin de compte, il n'y a pas besoin de renoncement, car il n'y a rien qui soit vraiment nuisible. Mais au niveau relatif, si tu es toujours malheureux simplement parce que tu n'as pas les choses dont tu penses avoir besoin, alors tu n'as même pas l'élément de Satisfaction le plus fondamental pour développer le calme mental.

Ce sont des niveaux d'enseignement différents, et les deux sont vrais, ils sont totalement cohérents. Et la chose la plus stupide qui puisse nous arriver, c'est de les opposer l'un à l'autre. Ou que je pense que j'aime beaucoup plus le niveau final, parce que je n'ai pas besoin de changer quoi que ce soit. Oui, nous nous sommes alors piégés nous-mêmes par une excuse fallacieuse, où nous flirtons avec le niveau de signification ultime, mais où nous ne parvenons pas à le mettre en œuvre dès le premier niveau relatif. Car si nous reconnaissons la nature des phénomènes, nous n'aurions plus à parler de renoncement. Nous n'aurions pas non plus de problème de discipline. Nous n'aurions pas non plus de problème à nous mettre à disposition pour le bien de tous les êtres vivants.

Si le niveau ultime était déjà suffisamment intégré pour que nous puissions nous passer de toutes ces méthodes progressives, cela se verrait très clairement dans notre vie. C'est pourquoi les enseignants de Mahāmudrā ont choisi une voie où, certes, ils nous montrent toujours la vision ultime pour que nous sachions que nous ne courons pas après une carotte - ça ne va pas vraiment ailleurs, l'illumination n'est pas dans un autre esprit que l'esprit actuel ; donc pas de carotte qu'il se passe quelque chose de nouveau, fondamentalement différent de ce que nous vivons maintenant - et en même temps, il faut la voie graduelle.

C'est exactement la même chose pour les enseignements Dzogchen. Ils sont finalement à nouveau une voie progressive, bien que l'accent soit mis en arrière-plan sur le fait que tout est déjà là, que l'éveil est déjà là, et que sans ce potentiel d'éveil, nous ne pourrions même pas comprendre ces enseignements.

Nous avons préparé tout cela pendant des jours avec les différents enseignements sur différents sujets, et il devrait vous être possible aujourd'hui de comprendre comment la signification relative et la signification ultime interagissent, comment elles se complètent, qu'elles ne doivent pas être opposées l'une à l'autre, comment les différentes présentations de l'enseignement traitent en fait toujours de la même chose, mais choisissent néanmoins une manière légèrement différente d'expliquer la même chose. Au fond, ces différentes manières de présenter l'enseignement sont une gradation allant de la présentation entièrement du point de vue du débutant à la présentation entièrement du point de vue de l'éveillé. C'est ce spectre que couvrent ces différents enseignements.

Beaucoup d'entre vous sont assis ici parce qu'ils aiment tellement que je choisisse si souvent cette vision de Mahāmudrā, cette vision plus ultime. Mais ensuite, quand il s'agit d'être guidé sur le chemin, il faut toujours les enseignements progressifs. Et parfois, il faut regarder la nature des choses et les aborder de manière détendue, sans penser qu'il faut se démener pour arriver quelque part. Cela se complète.

Karmapa Wangtchoug Dordjé donne des explications sur la structure des enseignements dans *L'Océan du Sens Ultime* : Explications complémentaires, chapitre 11.

Il commence par Mahāmudrā de base, leçon 92. Mahāmudrā de base est l'esprit non-dual de Bouddha. Plus loin, Karmapa parle de Dharmakāya comme la base commune, et il parle de la conscience de soi, la conscience existant par elle-même comme base, parce qu'il est simplement dans la nature de l'esprit d'être conscient. Lorsque l'esprit n'est occupé par rien d'autre, il réalise. Il devient voyant. Par les fixations, l'esprit voit les phénomènes tels qu'ils semblent être, il voit leur structure de surface et ne reconnaît pas leur véritable nature.

Ce que nous changeons, c'est la nature de l'attention. Nous ne sommes alors plus tellement préoccupés par les contenus, mais par la manière dont les expériences apparaissent. C'est la grande différence entre une simple attention d'observation et une attention de reconnaissance, une prise de conscience.

Dans la leçon 93, Karmapa explique le Mahāmudrā de la Voie. Il est intéressant de noter qu'il cite le maître Mahāmudrā Geutsangpa qui explique le Vinaya Piṭaka, les Sūtra Piṭaka et l'Abhidharma Piṭaka, de sorte que nous comprenons que ces trois paniers d'enseignements de Bouddha sont inclus dans la voie Mahāyāna et dans la voie Mahāmudrā, dans ce qui est appelé les trois formations : Śīla, Samādhi, Prajñā.

L'entraînement au comportement bénéfique - appelé ici discipline éthique - se trouve avant tout dans le Vinaya. L'entraînement à la méditation - les indications concrètes sur la manière de suivre la voie - se trouve avant tout dans le Sūtra Piṭaka, dans les Sūtras. Et pour ceux qui veulent savoir exactement ce qu'il en est et se former encore plus profondément à la sagesse, on les renvoie à l'Abhidharma. Non pas que la sagesse ne soit pas contenue dans les autres corbeilles, mais ce que nous appelons l'Abhidharma est en quelque sorte le recueil, la présentation structurée de tous les aperçus, de toutes les observations faites au cours du chemin de pratique.

Quand je vous dessine une telle structure sur le tableau blanc, c'est en fait de l'Abhidharma. On pourrait dire que c'est ce qu'on traduit parfois par psychologie bouddhiste. La structure des enseignements. Ce n'est pas de la psychologie au sens traditionnel du terme, comme nous en avons l'habitude dans nos universités, mais c'est un enseignement sur l'esprit, en ce sens une psychologie ou une compréhension de l'esprit en vue de l'éveil. C'est une psychologie de l'éveil. Elle décrit comment le chemin se présente et comment la structure de ce chemin doit être comprise du point de vue de l'éveil et en vue de réaliser cet éveil.

L'orientation est donc différente de celle de la psychologie que nous apprenons à l'université. Ce n'est pas une psychologie de l'éveil. Elle se consacre certes aussi au souci de contribuer à la guérison, il y a donc des points de contact, mais malheureusement, on s'y occupe souvent trop des difficultés et des déviations et pas tellement de l'état sain. Mais ce dernier reçoit lui aussi de plus en plus d'attention.

En ce qui concerne le Mahāmudrā de la Voie, Karmapa apporte dans la leçon 94 les explications sur la vision, la méditation et l'action. Cela permet d'expliquer davantage la voie. Karmapa nous offre cette structure qu'il a reçue de ses enseignants. Dans cette leçon, Karmapa Wangtchoug Dordjé a rassemblé de nombreuses et magnifiques citations. Je vous encourage vivement à les étudier.

Je vais maintenant revenir sur le très court résumé du troisième Karmapa dans la prière de Mahāmudrā. Nous avons déjà eu les deux versets sur la base, la voie et le fruit. Ensuite, le troisième Karmapa passe directement à la vision, la méditation et l'action, au verset huit. Dans ce huitième verset, ma traduction

précédente disait encore : "Avoir éliminé les illusions et les doutes concernant la base, c'est avoir la certitude de la vision". Aujourd'hui, je le traduis simplement par

**(8) Avoir éliminé les attributions concernant la base est la certitude de la vue ;  
de les préserver sans se laisser distraire est le point clé de la méditation  
et l'habileté dans tous les aspects de la méditation est l'action la plus élevée -  
que nous possédions la certitude dans la vue, la méditation et l'action.**

Il se passe ici quelque chose d'incroyablement essentiel. Lorsque nous entendons '**vision, méditation, action**', nous pensons qu'il s'agit de trois domaines différents. Ce que le Karmapa écrit ici - **avoir éliminé les attributions concernant la base - est la certitude de la vue. Garder cette vue sans être distrait est le point clé de la méditation.**

Nous pensons alors qu'en agissant, il arrive à autre chose. Mais ici, il est dit que **développer l'habileté dans tous les aspects de la méditation est l'action la plus élevée**. L'action suprême, l'action des éveillés, c'est de pratiquer exactement ce qu'on appelle la méditation dans tous les domaines. Et la méditation consiste à se fondre complètement dans la vue. Il ne s'agit donc en fait que de la vue, il s'agit de la vision, de la compréhension. Par voir, on entend ici la compréhension de l'être, la connaissance de l'être. Demeurer dans la connaissance de l'être, c'est méditer. Maintenir cette méditation en toutes circonstances, c'est agir.

Nous pouvons donc résumer cela très simplement : L'activité Mahāmudrā - l'action Mahāmudrā - est le fait de demeurer dans la vision intuitive. L'action naît spontanément de la vision intuitive. Ce n'est pas quelque chose de supplémentaire.

En raison de ce lien, les enseignants de Mahāmudrā et les enseignants de Dzogchen consacrent beaucoup de temps à nous guider sans cesse vers la vision, la compréhension intuitive de la nature de l'être - avec l'aide de l'intellect et aussi sans l'aide de l'intellect. Cette vision de ce qui est rend alors tout le reste facile.

Je vais vous donner un exemple, peut-être l'exemple central : Vous connaissez, grâce aux enseignements fondamentaux de la tradition pali, le triptyque Anitya, Dukkha, Anatta. La compréhension de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi, Anātman. La vision Mahāmudrā est de maintenir éveillée cette compréhension du non-soi à tout moment et en toute chose. Ce n'est pas une nouveauté. Nous parlons là - typiquement Mahāyāna, typiquement Nāgārjuna et ainsi de suite - du non-soi de la personne, du sujet, et du non-soi des objets présumés. Cela ne se trouve pas tout à fait de la même manière dans les exposés pali, mais c'est déjà implicite, c'est absolument inclus. Ce non-soi étendu à tous les phénomènes, le Bouddha l'a appelé Śūnyatā, la nature vide de tous les phénomènes. Et cela fait partie des enseignements du Theravada et des enseignements du bouddhisme méridional.

Cet exemple central, dans lequel nous utilisons les termes clés du Dharma, nous permettra de comprendre ce que l'on entend par vision, méditation et action

La vision de la nature vide de tous les phénomènes nous évite de faire des attributions à la base. La base, nous-mêmes, notre propre esprit, n'est pas soudainement transformée en quelque chose ; elle n'est pas soudainement présentée comme existante. Ce ne serait alors plus Anatta, non-soi. Le pratiquant, la pratiquante a confiance, n'a aucun doute que la nature fondamentale de l'esprit est en fait déjà libérée, mais ne fait pas de cette nature fondamentale de l'esprit un quelque chose, ne dit pas : "Mon esprit est libéré". Nous devrions en fait l'exprimer sous forme de verbe et pourrions dire : l'esprit est libre par

nature, n'est pas une chose, un quelque chose par nature. Ce sont des processus qui ont lieu, qui n'appartiennent à personne.

Il n'y a pas besoin d'un sujet supplémentaire qui tente de s'autoproclamer centre de tous ces processus de réflexion. Ce n'est pas nécessaire et ça n'existe pas. J'espère que vous me suivez. Cette vision du sujet fait partie de la base. Nous avons déjà entendu que la base ne signifie pas seulement que nous avons nous-mêmes la nature de bouddha, mais que le monde entier des phénomènes est dynamique. Tout, l'univers entier, tout est dynamique. Tout est en processus, il n'y a nulle part quelque chose de stable à trouver. C'est la base

Cela implique également que nous ne donnions aucune substance aux objets supposés, aux expériences sensorielles, à tout ce qui apparaît dans notre esprit - ce que nous ressentons, voyons, sentons, entendons - et qui n'en a pas. Il n'est réel que dans la mesure où les forces sont actuellement à l'œuvre. Ce livre n'est solide que tant qu'il ne se dissout pas dans l'eau ou le feu. Et il est très solide lorsqu'il frappe à la tête par le vent ou la force musculaire. Donc, selon les conditions, les objets prétendument solides se transforment - à l'extérieur comme à l'intérieur.

C'est la base. L'ancienne traduction 'illusions et doutes' se réfère aux deux parties du mot tibétain *dro dog*. Les illusions sont les suppositions que quelque chose existe, que quelque chose est là, qui n'existe pas sous cette forme solide. L'aspect douteux est une supposition que quelque chose n'est pas tel qu'il est, qu'il n'y aurait pas de nature fondamentale de bouddha par exemple. Mais en fait, on peut simplement traduire cela par des attributions.

Si je me déplace avec cette vision, cela signifie concrètement que, chaque fois que je peux y penser, j'autorise une telle conscience spatiale et fluide. Par exemple, si je parle de cela maintenant et que je vous regarde, je ne fixe pas seulement les objets - vous ici dans la pièce - mais je perçois aussi l'espace. Et si je me tourne vers l'intérieur, je perçois aussi l'espace mental intérieur. On y prononce certes des mots, il y a des cours, mais il n'y a personne au centre. Grâce à cette compréhension, nous trouverions toujours des attitudes beaucoup plus larges et fluides. Pratiquer cela dans la méditation, sans l'objectiver, c'est vraiment de la méditation. Cela signifie que la méditation peut avoir lieu maintenant, nous n'avons pas besoin de nous mettre spécialement en position de méditation. La méditation a lieu lorsque nous restons dans la vue sans être distraits. Nous pouvons le faire maintenant aussi.

*Garder la vision sans être distrait est le point clé de la méditation.* Si je ne suis pas dans la vision, il se peut que j'aie l'air de méditer, mais à l'intérieur, ce n'est peut-être qu'un spasme. Alors peut-être que la vision qu'il n'y a personne qui pratique et qu'il n'y a rien à obtenir n'est pas présente. Peut-être que cette vision détendue de ce qu'il en est vraiment n'est pas présente, même si cela ressemble à de la méditation. Du point de vue de Mahāmudrā, nous n'appellerions pas cela de la méditation. Ce serait alors une distraction, un divertissement saṃsārique.

La vision dans la perspective du Mahāmudrā est une vision de ce que cela est. Cela ne veut pas dire que nous nous en souvenons intellectuellement, et que ce processus conceptuel consistant à se dire " oui, tout est vide, oui, tout est sans soi " serait déjà la méditation. Non, non, non. C'est peut-être un pont que de se souvenir ainsi. Mais il faut encore que l'expérience de ce qu'il en est soit fraîche. Lorsque cette expérience fraîche, cette vision fraîche de ce qu'il en est, apparaît, alors nous sommes dans la vision et alors commence la méditation. La méditation consiste alors à ne pas se laisser distraire par cette vision fraîche de ce qu'il en est. C'est cela méditer.

Comme nous avons déjà parlé du fait que méditer ne dépend pas de la position assise ou du fait de rester devant un autel avec une bougie allumée, il est également clair que cette manière d'être voyant glisse

ensuite naturellement vers l'action. C'est comme une méditation sans action, où nous restons relativement stables dans un lieu, à la différence d'une méditation communicative et agissante, d'une méditation en mouvement, où nous sommes en route dans ce monde - que ce soit une méditation en marchant, ou que nous écoutions une conversation et puissions ainsi entrer dans une vision méditative, ou que nous puissions même maintenir cette vision en parlant, dans l'interaction. C'est alors l'art supérieur.

Le contact direct, la rencontre physique avec quelqu'un, qui stimule des relations sujet-objet très claires en raison du contact, constitue un défi encore plus grand. L'écoute et la parole stimulent également de tels schémas sujet-objet. Ces schémas sont beaucoup moins stimulés dans la méditation silencieuse. Lorsque nous méditons ainsi en silence, sans bouger, les limites de notre environnement se dissolvent avec le temps. Maintenant, par exemple, je suis devenu tout à fait silencieux et je ne peux plus dire exactement où commence mon corps et où se termine le tapis de siège.

C'est un champ d'expérience. Je ne fais à nouveau l'expérience des limites de mon corps que lorsqu'il y a du mouvement. Partout où il y a du mouvement, par exemple là où passe un souffle d'air, je fais l'expérience de la surface de mon visage ou de mes bras. Lorsque je me balance avec mon corps, je ressens le frottement des vêtements et la résistance changeante de la surface d'assise. C'est là qu'intervient l'expérience des limites. C'est aussi le cas dans la communication : quelque chose arrive et quelque chose part.

Nous sommes soit plus dans l'écoute, soit à nouveau dans la communication. Cela favorise bien sûr nos anciens schémas dans ce processus d'expérience, de se sentir comme un sujet qui vit des objets, qui vit quelque chose d'autre comme séparé. C'est pourquoi on peut tout à fait parler d'action, car l'action est la méditation en mouvement, la méditation communicative et interactive.

Nous appelons la méditation interactive "action". Et le contenu de cette action n'est pas prescrit. De cette expérience non centrée sur soi viennent des interactions spontanées avec l'environnement, ou bien il n'y en a pas - ce qui se produit alors de manière appropriée et spontanée. La garantie que cette action est bénéfique est le fait que le flux mental ne s'attarde pas dans l'égoïsme. Si l'égoïsme est présent, il y a de l'orgueil, il peut y avoir de la colère, de la convoitise, de l'attachement et ainsi de suite. Il se peut alors que les impulsions émotionnelles nous guident. Mais si tout cela est détendu et qu'il n'y a pas d'égoïsme, alors nous pouvons avoir confiance dans le fait que ce que fait spontanément ce courant d'esprit dans l'interaction est bénéfique. Mais nous ne pouvons pas prédire ce que cela sera exactement, c'est une question de résonance dans la situation.

Pour conclure, reprenons le verset de la prière de Mahāmudrā :

*Avoir éliminé l'attribution concernant la base est la certitude de la vue ;  
de les préserver sans se laisser distraire est le point clé de la méditation  
et l'habileté dans tous les aspects de la méditation est l'action la plus élevée -  
que nous possédions la certitude dans la vue, la méditation et l'action.*

L'habileté dans tous les aspects de la méditation peut se traduire par le développement de l'habileté dans tous les aspects de la vie, c'est-à-dire l'extension de la méditation à tous les domaines de notre vie.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : Tu m'as fait découvrir le Gampopa pour la première fois, il est arrivé jusqu'à moi. La question de la patience et de l'équanimité me préoccupe. J'ai relu Gampopa à propos de la patience. Merveilleux, comme il dit, comment éviter la colère et l'irritation et obtenir la patience. Pas si bien - ou peut-être ne m'a-t-il pas atteint ? - c'est la patience face aux coups du sort, disons que c'est une souffrance qui n'est pas infligée par quelqu'un d'autre, mais qui arrive tout simplement. Et là, je pense que c'est l'équanimité qui est demandée en premier lieu. Il me semble donc que la patience est la petite sœur de l'équanimité. Et finalement, je ne peux devenir équanime que si j'ai cette vision que tout est vide et ainsi de suite. Comme la vision est déjà un long chemin - du moins avoir la vision de manière à ce qu'elle soit présente au quotidien -, il me manque des liens pour gérer la souffrance qui n'est pas maintenant causée par d'autres, comme le dit Gampopa, mais qui vient tout simplement, point. Bien sûr, si on commence à développer une telle vision, cela aide parfois un peu, mais ce n'est souvent pas suffisant. Y a-t-il des liens ou que peux-tu dire à ce sujet ?*

Oui, il y a un certain nombre de connecteurs. Tout d'abord, nous pouvons déjà dire que la patience est la petite sœur de l'équanimité. La patience est le troisième pāramitā, et Gampopa décrit trois types de patience. Tout d'abord, il s'agit pour lui de la patience face aux choses désagréables que la vie nous apporte ainsi. Dans ce premier aspect de la patience, tu rangerais par exemple la patience face aux coups du sort. La vie te joue des tours. Quelqu'un ne l'a pas forcément fait exprès, mais la vie t'arrache par exemple ta partenaire ou tes parents, tes enfants - des coups du sort très graves. Se rebeller contre cela, se rebeller contre ce que la nature de la vie apporte ainsi, relève de ce premier domaine de l' [im]patience.

Gampopa évoque ensuite un deuxième type de patience, la patience dans la pratique de ce qui est bénéfique. Il s'agit plus particulièrement de la patience nécessaire lorsque nous pratiquons le Dharma. Ce sont les défis que nous avons nous-mêmes provoqués : Même si je suis déjà fatigué, m'asseoir encore sur l'oreiller ; même s'il fait froid, m'asseoir le matin pour méditer ; faire les prosternations et continuer même si j'ai déjà mal aux genoux. Ce sont les rigueurs de la pratique. On peut en citer d'autres encore plus dures que ces quelques petites choses, toutes ces privations et ces difficultés et ces désagréments physiques, ces renoncements émotionnels. Par exemple, si l'on suit la voie du Dharma, il se peut que l'on perde certains amis et que l'on n'ait pas encore trouvé les nouveaux. On doit s'accommoder d'être temporairement seul ou de suivre la voie seul. Tout cela constitue le deuxième domaine de la patience.

Dans ce chapitre, Gampopa n'évoque que très brièvement le troisième aspect de la patience : la patience dans l'endurance de l'ultime. C'est l'aspect de la sagesse qui est à l'origine de cette profonde équanimité. L'équanimité profonde se nourrit de la sagesse, de la reconnaissance de ce qu'est l'ultime.

Ce que tu souhaites dans ta question, c'est que cette vision de l'ultime, telle qu'elle est en réalité, s'inscrive effectivement déjà dans les deux premières formes de patience. Ainsi, la patience deviendrait une véritable équanimité. L'équanimité qui s'exerce est encore de la patience, et avec l'équanimité qui naît du fait que l'on ne cherche plus à saisir les expériences agréables et désagréables de la vie, tu en serais à ta grande équanimité. C'est ce que Gampopa suggère avec la troisième forme de patience, et en effet, cela se trouve ensuite dans le chapitre de la sagesse.

*Participant(e) : J'ai une question sur la vision ou la nature de l'être. Il y a, en tout cas chez moi, une intuition très forte que je perçois par exemple le livre que tu tiens comme changeant, mais que d'un moment à l'autre il est au moins tellement semblable à lui-même qu'il y a au moins quelque chose. C'est peut-être une illusion, mais il y a un fort sentiment ou une forte intuition qu'il y a quelque chose qui est semblable à soi-même, même si ce n'est pas immuable. Est-ce que c'est aussi une illusion à la fin ?*



Non, c'est tout à fait correct. Tant que les conditions restent assez similaires, ce livre restera sur l'étagère et pourra être retiré. Il sera toujours lisible tant que les conditions resteront à peu près stables. On peut aussi transposer cela à la personne. Tant que tu n'es pas exposé à des conditions qui te changent de manière extrême, nous te reconnaissons jour après jour. Malgré le changement, nous te reconnaissons jour après jour, moi et tous les autres aussi, parce que le changement est suffisamment petit et que la similitude avec ce qui était avant prédomine. C'est une observation tout à fait réaliste.

Mais penser que ta partenaire sera toujours la même le matin au réveil que lorsqu'elle s'est endormie est une erreur. Elle n'est pas la même, beaucoup de choses ont déjà changé. Toi aussi, bien sûr, et ainsi de suite. C'est là que commence la souffrance, lorsque nous pensons que quelque chose est encore beaucoup plus que ce qu'il est en réalité. Il y a alors des malentendus. La personne à laquelle nous parlons n'est pas du tout celle que nous avons mémorisée. Elle se trouve à un autre endroit, elle est émotionnellement différente. Elle n'est pas telle que nous voudrions qu'elle soit, mais telle qu'elle est à ce moment-là. C'est là où le Bouddha veut en venir : attention, dans le monde, tout change en fait, mais tant que les conditions restent identiques ou similaires, nous trouvons toujours à peu près la même chose.

*Est-ce que je peux redemander ? Tu dis qu'en fait la nature de toutes les choses est la même, vide à la fin. L'intuition forte que quelque chose est plus semblable à soi-même que quelque chose d'autre, au moins par moments, reste*

Elle ne sera pas touchée.

*Même tout à la fin ?*

Oh oui, c'est toujours fiable. La réalité ne change pas du tout, c'est juste que nous la comprenons mieux. Les choses ne changent pas plus vite parce que nous reconnaissons leur nature changeante.

*D'accord, merci.*

Même les bouddhas s'y laissent prendre. Les éveillés partent aussi du principe que leur maison est toujours debout. Mais la petite différence, c'est la certitude que chaque instant pourrait être le dernier. C'est la petite différence.

*Participant(e) : Je m'accroche encore à une phrase que tu as dite : "Nous ne savons pas ce qui sera, c'est une question de résonance". Dans ma pensée jusqu'à présent, la résonance est toujours liée au fait que je réagis à quelque chose. Mais si nous sommes dans la méditation, si nous allons avec ce qui est, il y a de nouveau sujet - objet lorsque je vais en résonance, n'est-ce pas ?*

Non.

*Alors il y a quelque chose que je n'ai pas compris.*

Oh, ce n'est pas tant que tu n'as pas compris. Nous pourrions examiner un peu plus le phénomène de résonance. J'ai l'avantage d'avoir pu vivre avec Guendune Rinpoché et de voir comment un tel pratiquant, que d'autres maîtres qualifiaient de pleinement réalisé, résonnait avec tout. Cette vibration, cette résonance était d'une extrême sensibilité. Quand nous parlions de sa méditation, il disait : "Je vous médite". Il ne méditait pas lui-même, il nous méditait. Lorsque nous lui avons demandé ce qu'il méditait, il a répondu : "Vos erreurs et vos difficultés". Bien sûr, il était aussi simplement dans des états d'esprit ouverts, mais sa résonance était si continue qu'il percevait, même à de grandes distances, comment nous nous sentions dans la pratique. Il avait également cette sensibilité envers les autres. C'est probablement chez lui qu'elle était la plus développée.

J'ai aussi rencontré d'autres personnes qui sont aussi sensibles. Je pense à Karmapa Thaye Dorje, qui a une sensibilité incroyable, ou à Shamar Rinpoché. Dilgo Khyentsé était aussi très sensible, mais je ne l'ai que rarement rencontré. Donc cette grande sensibilité, bien que ces pratiquants mentionnés soient constamment en méditation, semble plutôt augmenter que diminuer.

*Alors, c'est un peu comme une expérience de terrain ?*

Exactement. Tu as ainsi déjà anticipé la deuxième partie de l'explication. C'est une expérience de champ. Des champs qui s'interpénètrent, qui vibrent et tout ça. Exactement !

*Participant(e) : Je ne m'intéresse au bouddhisme que depuis quelques semaines et j'ai du mal à comprendre l'illusion du moi ou la non-dualité. Pourrais-tu expliquer brièvement ces deux notions et me donner un conseil sur la manière d'expliquer à mon moi qu'il n'est en fait qu'une illusion ? Quelle est la première étape que je dois franchir si j'ai vécu jusqu'à présent dans l'illusion absolue du moi et que je n'ai aucune idée de ce qu'il en est sans un moi ?*

Je ne sais pas si je dois te féliciter ou te présenter mes sincères condoléances pour avoir participé à ce cours. En tout cas, je peux t'aider un peu. La première chose que je ferais serait de remercier ton moi de t'avoir si bien guidé. Ensuite, tu pourras peut-être commencer à regarder de plus près, avec gratitude, ce que tu appelles le moi. Car l'illusion du moi n'est que - et c'est très important, tu dois absolument le dire à ton moi - l'illusion qu'il existe un moi stable. Il y a des processus que nous pouvons tout à fait appeler "moi", qui ont un sens total et qui font que nous pouvons avoir un moi fort et stable. Ils existent, et le processus du Dharma les soutient également. Seulement, qu'il y ait quelque chose comme une dernière instance stable, comme un moi immuable, un ego immuable qui serait pour ainsi dire le propriétaire de la vie et de ce corps et qui ferait toutes ces expériences, c'est une hypothèse que la plupart des gens ne remettent même pas en question.

Maintenant, tu arrives ici dans ce cours, qui est assez exigeant, et la prochaine chose que tu ferais serait d'examiner cette hypothèse d'un moi stable. Je me permets de te renvoyer spécifiquement au chapitre G de *Psychologie bouddhiste*. Dans ce livre, j'ai consacré un chapitre entier à cette question du moi et du non-soi. J'y explique - notamment à l'aide de citations de psychologues et de psychothérapeutes - que ce que nous appelons un 'moi sain' est précisément ce qui est développé dans le Dharma. Nous utilisons en effet différents concepts. Quand le Bouddha parle du non-soi, il veut dire : pas d'atman, pas de moi stable, pas d'âme ultime. Le chapitre G est très intéressant pour tous ceux qui sont peut-être sur le pied de guerre avec cette question ou qui ne l'ont pas encore tout à fait clarifiée.

C'est d'ailleurs le seul chapitre de tout le livre - dans ma partie - que j'ai écrit spécialement pour cela. Les autres chapitres sont issus de transcriptions et ont été développés, mais pour ce chapitre, je me suis vraiment assis et j'ai fait des recherches, car il était effectivement important.

Je comprends très bien ta question. Continue avec ton moi : seule l'illusion qu'il serait stable doit être remise en question. Car ton moi, tout comme le mien, est un processus d'apprentissage permanent, d'expérience permanente, d'amour et de souffrance. Nous n'y trouvons que de la dynamique. Et appeler cette dynamique 'moi' donne une impression de grande stabilité qui n'est tout simplement pas justifiée.

*Participant(e) : Cela fait longtemps que j'ai l'impression d'être dans un trou noir, vide, en regardant vers l'intérieur. Il n'y avait/n'y a tout simplement rien. J'ai fait beaucoup d'efforts pour cacher ce néant, pour ne pas le voir, parce que c'était effrayant et gênant qu'il n'y ait rien. Il est intéressant de constater que des résonances intuitives semblent émaner de ce néant. Je commence à aller à la rencontre de ce*

*néant avec de plus en plus de curiosité et de courage. Pourrais-tu dire quelque chose à propos de ce que tu as décrit ?*

Oui, avec plaisir ! Le fait que, lorsque nous regardons à l'intérieur, nous ayons d'abord l'impression de ne rien voir est une expérience tout à fait normale. Le fait que ce rien, cette expérience de l'impalpable, soit associé à quelque chose de noir, est une réaction associative, parce que nous voulons comme masquer l'impalpable. Nous y mettons un film noir. Mais il n'y a rien de noir. Il n'y a tout simplement rien à trouver dans un premier temps.

En fait, tu as déjà ouvert la porte, car tu fais déjà l'expérience que des émotions intuitives émergent de ce néant où il n'y a rien à voir. Comme il n'y a effectivement aucun objet à voir, la couleur noire s'impose, rien ne s'y allume. Tu regardes à l'intérieur et il n'y a rien à saisir, mais des mouvements intuitifs apparaissent, et tu en es déjà conscient. Et ainsi, tu es sur la piste de cette dynamique qui se déroule, même si tu ne trouves rien de substantiel. Continue à écouter ces mouvements subtils, tout ce qui se passe en arrière-plan, même si tu ne fais rien de spécial, si c'est le silence radio en ce qui concerne le monde extérieur. Tu constateras alors qu'il y a une grande sensibilité dans l'introspection. Je te connais suffisamment pour savoir que tu vis cette sensibilité de manière tangible.

Tu n'as alors pas besoin de cacher à toi-même ou aux autres qu'il n'y a rien de spécial, mais un champ de sensibilité. Tu es ainsi sur le chemin de la découverte de ce que nous appelons la "conscience". Et si cette conscience est vraiment fluide et ouverte, elle se manifestera bientôt comme une conscience éveillée. J'espère que tu peux aller plus loin dans ta réponse.

\* \* \*

Nous en sommes encore au thème de la vision, de la méditation et de l'action. Je voudrais maintenant parler de ce que cela représente pour moi et de la manière dont cela m'a inspiré et m'inspire encore aujourd'hui sur le chemin de la pratique.

Je me souviens des premiers temps. Vous savez, d'après l'histoire de ma vie, qu'après avoir brièvement rencontré Guendune Rinpoché, puis pris refuge auprès de Shamar Rinpoché, j'ai d'abord parcouru intensément le Vipāśyanā. Ma femme de l'époque, Irène, avait déjà pratiqué la méditation de manière intensive et avait également fait une retraite de cinq mois. Elle a certes aussi essayé de venir au Vipāśyanā, mais pour elle, cela ne collait pas du point de vue de la vision. Ensuite, elle m'a emmené en Allgäu pour un camp d'été où j'ai entendu des enseignements de Mahāmudrā. Il y avait Tenga Rinpoché et Chime Rinpoché - pas Jigmé Rinpoché - et ces enseignements Mahāmudrā étaient donnés depuis *l'océan du sens ultime*, qui n'était pas encore traduit à l'époque. Cette vision large, faire de toutes les expériences de vie une pratique, voir la nature de l'esprit dans toutes les expériences sensorielles, dans toutes les pensées, dans toutes les émotions, et que les émotions elles-mêmes ont aussi cette nature, et qu'il n'y a rien à exclure, m'a totalement inspiré.

Mais lors de ce camp d'été, l'ambiance était à la fête. Les gens qui y participaient n'avaient aucune discipline méditative. Il y en avait bien quelques-uns qui frottaient des planches et faisaient des prosternations, mais la subtilité de ces enseignements et l'ampleur de la vision se perdaient complètement dans une pratique méditative totalement indisciplinée, où l'on s'asseyait peut-être une fois pendant dix minutes avant de reparler. Je me suis dit : "Qu'est-ce que c'est que ça ? Ils devraient s'inspirer de Vipāśyanā, ils pourraient y apprendre à méditer ! On y apprend à s'asseoir tranquillement et à ne pas toujours s'enfuir tout de suite, à ne pas toujours faire n'importe quoi et à appeler cela action, activité ou même activité Mahāmudrā". J'ai alors décidé de combiner l'entraînement méditatif du Vipāśyanā avec la vision du Mahāmudrā. Cela a fait ses preuves jusqu'à aujourd'hui.

Au Vipāśyanā, j'ai effectivement appris à persévérer, à m'asseoir à travers les vagues, à m'occuper fondamentalement de la variabilité, de l'aspect anitya, et à voir que s'il y a la moindre identification, la moindre saisie, il y a toujours immédiatement dukkha, que cela commence immédiatement à devenir désagréable. J'ai également pris conscience du processus de purification karmique, du fait que, selon notre état d'esprit du moment, les vagues les plus diverses de Vedanās - sensations, nuances de sentiments - nous traversent et qu'elles se dissipent également. J'ai pris conscience de tout cela.

Lorsque j'ai commencé à méditer plus intensément sous la direction des enseignants tibétains, j'ai remarqué qu'ils souhaitaient en fait trouver chez leurs élèves une pratique de la méditation aussi disciplinée que celle qui est courante au Vipāśyanā. Sauf que là, cela se fait avec beaucoup plus de volonté, avec beaucoup plus de concentration, c'est plutôt une méditation orientée vers l'effort.

Même dans le zen, bien que la vision y soit assez similairement large, il y a souvent beaucoup de tension en jeu dans la méditation. Et comme les enseignants de Mahāmudrā accordent une importance incroyable à la détente et à la fluidité, nous avons tous - je me compte maintenant parmi eux - du mal à établir des règles. Mais apparemment, il faut des règles sur le chemin graduel. Il faut un contexte clair, il faut des conditions-cadres sur lesquelles on peut s'appuyer. La vision peut quand même être large.

J'ai retrouvé cela plus tard à Beatenberg. C'est pourquoi j'aime tant aller à Beatenberg. C'est en fait un centre Vipāśyanā, mais il est totalement ouvert et invite aussi des professeurs de Mahāmudrā et des professeurs de Dzogchen à y enseigner de temps en temps. Tsoknyi Rinpoché y est en effet souvent allé, Irène et moi y sommes, ainsi que quelques autres. Le cadre qui y règne et la discipline méditative établie, le fait qu'il y ait des séances et des méditations en marchant et que l'on se taise et que l'on ne se distraie pas, font beaucoup, beaucoup de bien. Cela fait du bien à chacun d'entre nous, je dirais, si nous laissons peut-être une petite soupape pour ces pratiquants tibétains un peu rebelles. Des soupapes dont d'autres ont aussi besoin.

Par exemple, avec Rainer Künzi, qui enseigne avec moi, nous avons fait en sorte que les participants puissent déjà parler lors des promenades. Il ne s'agit pas d'une discipline stricte où l'on ne peut pas parler du tout. Mon frère a aussi participé à la retraite Vipāśyanā - il est devenu pasteur par la suite - et il a éclaté après trois jours sans pouvoir parler. J'étais à l'époque le manager de cette retraite et je me suis dit "qu'il devait bien tenir le coup", mais le quatrième jour, il était parti. Il est parti tout simplement parce qu'il n'y avait pas d'exutoire et parce que j'ai été assez stupide pour ne pas lui parler. Je ferais les choses différemment maintenant. Il faut un certain cadre et des règles. Mais elles doivent être gérées avec une certaine flexibilité, de sorte que les gens ne soient pas obligés d'exploser ou de tout laisser tomber parce qu'ils sont dépassés et pensent que ce n'est pas pour eux.

Si vous écoutez ensuite comment les méditants se déplaçaient au Tibet, vous aurez une idée du haut degré de discipline avec lequel ils pratiquaient et pratiquent encore aujourd'hui. Quand il était question de méditer quatre fois trois heures plus la pratique commune de Mahākāla, cela représentait trois heures de pratique d'affilée, sans quitter son siège. Il y a des règles, on ne va même pas aux toilettes, et ainsi de suite. On ne laisse rien passer et il n'y a pas un seul mot pendant que l'on est dans la pratique du mantra. Tant que l'on est dans la pratique du Yidam, pas un mot n'est échangé. Il y a des retraites de silence, il y a des retraites de jeûne, il y a des retraites obscures. L'intensité avec laquelle les pratiquants sont en route, une fois qu'ils se sont lancés, est énorme, mais avec cette vision large.

Cette vision large est totalement inspirante et nous nous demandons comment la mettre en œuvre. Ce faisant, une certaine paresse, un certain confort prévalent chez nous. Nous profitons de cette vision large pour être aussi larifari dans notre approche de la méditation et nous n'avons pas assez de clarté

personnelle pour voir qu'il faut vraiment une pratique quotidienne claire, et que celle-ci doit être effectivement non distraite. Il s'agit de pratiquer, pratiquer, pratiquer, pratiquer.

Pourquoi les Tibétains ne sont pas si stricts quand ils enseignent, c'est parce qu'ils partent du principe - et c'est un peu différent de la scène Vipassanā - que si quelqu'un pratique le Dharma, cela implique de toute façon toute la vie. Cela signifie que l'on pratique tout le temps, 24 heures sur 24, toute la semaine et toute la journée. C'est pourquoi il n'est pas si important de compter des périodes de sessions ponctuelles, mais on pratique de toute façon toute la journée. Il y a une pratique de réveil, comme on se réveille à 4h30, puis après la séance de trois heures, on fait rapidement un tour à l'eau pour pouvoir ensuite aller prendre le petit déjeuner, et ainsi de suite. Après avoir terminé la dernière pratique, il y a encore quelques mantras de purification et des instructions pour s'endormir et pour pratiquer dans les rêves. C'est tout simplement 24 heures sur 24

Dans le milieu occidental de Vipassanā - c'est un peu regrettable - il n'est pas si clair que cela que c'est une pratique de toute une vie. Il y a ces retraites de 10 jours ou de 8 jours, il y a la pratique du matin, la pratique du soir et l'intégration avec tout ce que nous avons à accomplir comme activités dans notre vie. Certains enseignants y font attention, mais ce n'est pas tellement au premier plan. Fred von Allmen fait par exemple des retraites quotidiennes, où l'on aborde des thèmes et des exercices de pleine conscience dans la vie de tous les jours. Il y a déjà des approches en ce sens, mais les bouddhistes occidentaux - je parle maintenant de tous - ont souvent encore une conception divisée de leur journée : là, c'est mon travail et ici, ma pratique. Cette idée n'existe pas chez les Asiatiques. Cette action, qui consiste à maintenir la méditation, c'est-à-dire la vue dans toutes les situations, est - en tout cas chez ceux qui nous enseignent - en quelque sorte intégrée dans la culture. C'est pour cela qu'ils ont toujours leur mala sur eux ou qu'ils sont toujours en train de se représenter le gourou ou le Yidam et, et, et.

Lorsque nous recevons ces enseignements très détendus et fluides, nous ne réalisons pas vraiment l'intensité de la pratique qui se cache derrière et de quel type de pratique il s'agit. Nous suivons peut-être un cours de méditation intensive ou au moins un cours d'étude intensive, mais dès que nous rentrons chez nous, nous faisons mijoter le tout et nous sommes contents si nous arrivons à faire une heure par jour. Mais le fait qu'il s'agisse d'une pratique quotidienne d'une journée entière nous semble tout de suite trop exigeant.

Nous en arrivons à un autre aspect, à savoir ce qui est si génial dans la vision, ce qui m'a tant enthousiasmé : Si nous travaillons avec la vision que tout est de toute façon déjà là, il ne s'agit pas au quotidien de produire constamment quelque chose, mais de toujours se détendre, même dans l'action, de manière à ce que les qualités naturelles puissent se manifester. Il s'agit donc de donner une chance à ces qualités, de ne pas être si fort dans le faire, mais dans le fait de permettre à ce qui est bénéfique de naître naturellement. Si, au contraire, j'ai la vision qu'il y a quelque chose à produire, comme s'il fallait produire des mérites, comme si les pāramitās devaient être exercées et non pas seulement mises à nu, mais qu'il y avait vraiment quelque chose à construire, alors cela devient, pour nous qui sommes déjà suroccupés, surmenés, comme un effort supplémentaire plutôt qu'un soulagement dans la vie quotidienne.

Quand je parle de pratique à plein temps, 24 heures sur 24, c'est la meilleure chose qui puisse nous arriver. Ce n'est pas un programme titanesque que nous nous imposons et sous lequel nous sommes ensuite écrasés, mais c'est un soulagement total pour notre quotidien si chargé. Il suffit de trouver comment. La meilleure façon de le découvrir est de se souvenir de la vue aussi souvent que possible. C'est ce qu'on appelle Sati, la capacité de se souvenir. Sati nous rappelle sans cesse de laisser s'exprimer les qualités naturellement présentes : en conduisant, en discutant, en écrivant des e-mails, en écoutant, en répondant, en faisant le ménage, en s'occupant des enfants - quelles que soient vos tâches.

Vue, méditation, action. Si nous séparons déjà la vision, si nous avons une vision où la pratique et le reste de la vie sont séparés et si nous avons l'idée qu'il faut accomplir quelque chose, alors il en résulte que nous pratiquons une sorte de méditation qui est séparée de la vie quotidienne ; que nous pratiquons un type de méditation dans lequel nous faisons des efforts et qui n'est pas vécu comme un soulagement ; que nous vivons le Dharma comme un renforcement du surmoi, c'est-à-dire des programmes "je devrais", "je dois" en nous, et non comme une sortie de ces programmes "surmoi".

Si notre vision n'est pas clarifiée et que nous introduisons des hypothèses sur ce que devrait être la pratique spirituelle avec pour être ensuite de bons pratiquants du Dharma, tout va de nouveau de travers : par exemple, des hypothèses qui n'ont rien à voir avec cette pratique, c'est-à-dire nos convictions samsāriques selon lesquelles nous devons retrousser nos manches pour être quelqu'un. Alors on n'arrive jamais à cette pratique de 24 heures, parce que c'est bien trop fatigant. Ensuite, j'ai ma pratique et ensuite je compense en regardant encore un film, parce que j'ai si bien pratiqué. Comme je me suis efforcé de faire ce qui est bénéfique, je compense par quelque chose qui me fait finalement du bien. Il en résulte alors des manières d'agir tordues, parce que la manière dont nous abordons la pratique et l'exécutons est déjà imprégnée d'une vision qui n'est finalement pas si utile. C'est pourquoi il est si important de s'occuper en profondeur de l'attitude, de la motivation et de la vision.

Après tout, le Dharma est simplement un cadeau d'amis. Et je peux me faire ce cadeau. Wow, quel cadeau vais-je me faire maintenant ? Quelle pratique du Dharma vais-je m'offrir maintenant ? Cela pourrait être notre question : Quelle pratique vais-je m'offrir ?

C'était maintenant une excursion personnelle dans la vue, la méditation et l'action.

Je ne pense pas que je sois toujours aussi bien placé pour le faire. Je parle d'expérience, je connais tous ces points de vue, comme le surmoi, les projections et les efforts inversés, et puis ces mécanismes de compensation et ainsi de suite. Nous pourrions nous soutenir mutuellement. Nous pouvons nous aider mutuellement, par exemple dans ces groupes. Vous pouvez vous réunir et vous aider mutuellement entre les séminaires, les cours et les retraites, vous appeler ou vous rendre visite et vous soutenir en ce sens pour que la pratique devienne une pratique de la vie entière.

Dans ces prières de souhaits de la tradition tibétaine, il y a un souhait que j'ai souvent rencontré. Mais je suppose qu'il s'agit d'un souhait très général des bouddhistes : que la durée de ma vie et la pratique du Dharma soient identiques. Quelle que soit la durée de la vie qui m'est offerte, puisse tout être Dharma dans cette vie, de sorte que je puisse dire : Toute ma vie est Dharma. Ou lorsque je mourrai, que je sortirai de ce corps : toute ma vie a été le Dharma. C'est une proposition, non ?

Lorsque nous comprenons que le Dharma signifie vivre vraiment ce qui est profondément bénéfique, c'est un cadeau. Lorsque nous entendons cette phrase "Que toute ma vie soit le Dharma", venant d'un moi qui est pincé par le surmoi, nous disons : "Oh, mais pas ça ! Surtout pas toute ma vie le Dharma, je ne le supporterai jamais" ! Si de telles émotions étaient éveillées chez vous en ce moment, si vous avez ressenti ne serait-ce qu'un début de quelque chose de ce genre, alors regardez : Où se trouvent ces programmations qui placent la pratique du Dharma dans un coin de quelque chose qui ne me correspond pas du tout, qui ne me fait pas du tout du bien ? Nous devons faire le ménage. C'est là qu'il faut regarder. Je vois quelques visages déconcertés en ce moment. C'est bien ! Si vous avez ressenti cela maintenant, regardez bien. Car le Dharma est bénéfique au début, au milieu et à la fin, de A à Z. C'est ce que dit le Bouddha. Ce qui est Dharma est bénéfique, bénéfique, au début, au milieu et à la fin. Si ce n'est pas le cas, quelque chose ne va pas.

## VII. L'OBJECTIF A LONG TERME : DEMEURER AU-DELA DE TOUTE VISION

Le Bouddha a appelé le sixième enchevêtrement de racines (*Kleśa*) "vision". Il s'agit de l'adoption de points de vue. Nous affinons de plus en plus notre vision dans le sens du développement de la "vision juste", jusqu'à ce que nous trouvions, au-delà de tous les points de vue et de toutes les manières de voir, un être sans centre, libre de tout sujet et de tout objet, dans lequel les distinctions 'existant' - 'non existant' - 'les deux à la fois' - 'aucun des deux' se sont également dissoutes.

Lorsque nous venons d'entrer dans le Dharma, l'une des premières questions à se poser est de savoir de quoi il s'agit. Une réponse possible est : devenir libre. La question suivante serait alors : devenir libre de quoi ? Eh bien, de tout ce qui nous encombre, de tout ce qui nous obscurcit. Et voilà que l'on en arrive à une notion aussi difficile : le voile - tous ces enchevêtrements émotionnels, toutes ces souffrances inutiles. "Ok, qu'est-ce que tu veux dire par là ?". Il s'agit de ces réactions émotionnelles impulsives où, simplement parce que quelque chose d'agréable se produit, je réagis directement en saisissant, en m'attachant. Ou alors, simplement parce que quelque chose de désagréable se produit, je réagis par le rejet. Je suis si facile à déclencher, et en arrière-plan, il y a tant de fierté active, et je ne le vois tout simplement pas - l'ignorance.

Ainsi, nous aurions déjà nommé les quatre premiers *Kleśas*-racines, *Mūlakleśas*. Je veux sortir de ces réactions impulsives, me libérer de ces voiles émotionnels qui font que l'esprit du cœur ne peut pas rester ouvert. Le Bouddha aurait pu s'en tenir à cette liste de ces quatre. Dans le bouddhisme tibétain, on cite souvent la jalousie comme cinquième, parce que cinq fait ainsi un beau mandala, et parce que l'orgueil et la jalousie sont des antagonistes, tout comme le désir et la colère/la haine. Mais le Bouddha n'en est pas resté là. Il a décrit plus précisément encore cette ignorance, ce manque de conscience, ou ce fait de ne pas reconnaître, de ne pas pouvoir reconnaître.

Dans la liste initiale, il y avait six émotions racines, six *kleśas* racines. Après l'ignorance ("Je ne vois pas") viennent le doute et la vision. Les deux viennent encore après, ce sont en fait des formes de manque de conscience, d'ignorance. Nous avons parfois parlé des doutes, de ces doutes non constructifs. En fait, il s'agissait pour le Bouddha de nommer les obstacles à l'éveil. Et si nous doutons constamment de notre propre expérience, c'est un véritable obstacle. C'est ce doute-là qui est visé : le doute qui nous empêche de construire sur les expériences que nous avons faites.

Après tout, si j'ai vu une centaine de fois une pensée ou un raisonnement se résoudre de lui-même, j'ai le droit de m'appuyer dessus à un moment donné, non ? Si j'ai vu hier que l'esprit était parfaitement clair et insouciant, je ne devrais pas douter aujourd'hui que l'esprit puisse être parfaitement clair et insouciant. Le doute névrotique est un schéma chez les gens qui consiste à remettre directement en question l'expérience qu'ils viennent de faire ou qu'ils ont faite récemment : "Ah, peut-être que je me suis trompé, peut-être que tout cela n'est pas vrai". Si ce doute est profondément ancré en nous, nous repartons toujours de zéro, nous ne pouvons construire sur rien. Il est cependant très important, pour pouvoir suivre le chemin, de pouvoir construire en toute confiance sur les expériences faites.

Une comparaison avec la science : lors des études de médecine, nous devons également réaliser des expériences biochimiques, chimiques, physiologiques et ainsi de suite. Une fois que l'on a vu comment cela fonctionne - que ce soit la cuisse de grenouille qui tressaille ou la coloration du mélange dans l'éprouvette -, si l'on prend exactement la quantité de gouttes comme prévu, la composition change, la réaction a lieu. Il suffit alors de dire : "Oui, c'est ainsi". Si on l'a vu deux fois, trois fois, à un moment donné, on n'a plus besoin de répéter l'expérience. On a alors tout vu. L'expérience fonctionne.

Par doute, le Bouddha entendait que nous sommes comme des scientifiques en herbe - ici des scientifiques de l'esprit - qui ont toujours des doutes sur les expériences faites à l'instant même, hier et avant-hier. Nous pensons : "Non, je me suis peut-être trompé, il faut que je regarde à nouveau". Ce n'est pas comme ça qu'on avance. Cela a un rapport avec la confiance. Il s'agit ici de la confiance fondamentale que l'esprit s'ouvre effectivement lorsque nous nous détendons. À un moment donné, la confiance doit naître dans le fait qu'effectivement un relâchement de la prise, une ouverture de la prise intérieure libère effectivement de Dukkha. On peut le tester assez souvent, mais à un moment donné, il faut en avoir la certitude. Ou comme certains d'entre vous l'ont déjà dit, par exemple aujourd'hui dans le chat : "Chaque fois que je regarde dans l'esprit, je ne trouve rien". Oui, tu fais cela des centaines de fois et tu sais alors qu'il n'y a rien à trouver, et tu repars de là. Peut-être qu'il n'y a pas tout à fait rien à trouver, il y avait cette intuition par exemple. Cette intuition est aussi une expérience, et nous devrions aussi lui faire confiance. Il y a un sentiment intuitif qui reste, même s'il n'y a rien à trouver. Si nous progressons ainsi d'expérience en expérience en toute confiance, nous pouvons tirer des conclusions avec le temps. De la même manière que les scientifiques font des expériences en laboratoire, qui ont ensuite été vérifiées par d'autres et qu'ils ont eux-mêmes vérifiées plusieurs fois, à un moment donné, la science se base sur ces expériences, et cela fonctionne.

Il en va de même avec la science de l'éveil. C'est une science subjective. Les pratiquants qui nous ont précédés nous font part de leurs expériences et nous disent : "Mets-toi comme ceci ou comme cela, et tu feras telle ou telle expérience". Alors, prends un peu d'abandon plus quelques milligrammes de confiance dans une atmosphère protégée, observe ta respiration, et tu verras qu'avec le temps, l'esprit se calmera. Si en plus tu abandonnes l'effort superflu en cela et que tu fais confiance au fait que la respiration vient d'elle-même et que tu fais aussi confiance au fait que les pensées qui surgissent se dissolvent d'elles-mêmes, le calme mental s'approfondira. C'est ce qu'ils nous disent, comme un professeur d'université qui nous dit : "Si tu fais l'expérience de telle ou telle manière, il en résultera ceci ou cela".

Pour que cela devienne une certitude chez nous, nous devons faire les expériences. C'est ce que nous appelons la pratique. Il faut une pratique personnelle, une introspection personnelle pour connaître l'esprit. Le doute serait ce qui nous empêcherait de construire sur les expériences que nous avons faites. C'est effectivement un obstacle majeur. Je voulais juste le mentionner pour être complet. J'en parle régulièrement, mais en général, dans l'enseignement du Dharma, on parle assez peu de ce facteur du doute. Dans certaines conversations, je rencontre le doute en vous. Certains ne font pas confiance à leurs propres expériences. Il est important de voir que l'on doit alors travailler sur ce point. Il y a bien sûr des moyens thérapeutiques pour travailler avec cela, mais il y a aussi des méthodes pour cela dans la pratique du Dharma. La discussion avec des pratiquants expérimentés est une bonne aide pour y remédier.

Le sixième *kleśa* racine est celui où je veux aller. C'est *ditṭhi* en pali, *dr̥ṣṭi* en sanskrit - vue. Malheureusement, de nombreux traducteurs ont toujours traduit ce mot par 'vues erronées'. Or, chez le Bouddha, ce sixième *kleśa*-racine ne s'appelle pas 'vues erronées' mais 'manières de voir'. Les points de vue erronés, pervers, en sont une sous-catégorie. Il y a trois catégories de vision, dont l'une est la vision erronée. Il ne faut pas appeler la catégorie globale 'vues erronées', car le Bouddha voulait que, lorsque nous examinons les dharmas, c'est-à-dire lorsque nous examinons notre expérience de la vie, la nature de l'être, nous commençons par aborder les choses sans idées préconçues. De la même manière que nous le faisons dans une bonne expérience, la bonne science est naturellement claire en elle-même. Vous connaissez un peu la théorie scientifique, on n'est pas tout à fait libre d'idées préconçues, mais dans une bonne thèse de doctorat par exemple, on essaie de clarifier dès le début les hypothèses inhérentes à son



travail. On essaie de se mettre sur la piste des hypothèses sur la réalité qui résonnent inconsciemment dans une expérience.

Au début, nous avons des hypothèses sur la réalité - "je pratique, je suis sur le chemin de l'éveil, je suis une pratiquante du Dharma" - et ensuite nous examinons ce moi. C'est une supposition dans cette affirmation qui n'est peut-être pas vraie du tout. Nous examinons le moi, puis nous examinons encore le 'je', le 'je suis'. Y a-t-il une existence ? Nous examinons tout ce qui se trouve dans cette affirmation apparemment simple. Cela signifie que la pratique du Dharma examine en fait toutes les hypothèses avec lesquelles nous sommes au départ, et sur la base desquelles nous nous embrouillons toujours. Comme par exemple l'hypothèse que l'émotion existe, qu'elle existe. L'hypothèse qu'elle existe même sans moi. "J'ai été pris d'une telle peur !" Comme si la peur s'était emparée de moi. En y regardant de plus près, on pourrait dire que j'ai généré une telle peur que j'en ai oublié tout le reste. Je n'ai pas été saisi par la colère, comme de l'extérieur. Si j'examine cela, il y avait des schémas actifs qui ont généré cette colère. "L'autre était tellement en colère, il fallait que je me mette en colère aussi !" C'est cette projection que la colère de l'autre peut déclencher en moi de la colère. Cela pourrait aussi déclencher de la compassion ou de la peur ! Pourquoi la colère ? "La personne a dit de telles choses, je n'ai pas pu m'empêcher de réagir avec colère". Que ce soit de l'orgueil et que je sois tombé dans un schéma, ce n'est tout d'abord pas notre hypothèse. Nous pensons que c'est une fatalité, comme si quelqu'un d'autre pouvait nécessairement nous faire ressentir une émotion.

Les suppositions vont même plus loin : "Oui, si j'aime la personne, elle doit se sentir aimée !" Ce n'est pas possible non plus. Ce n'est pas parce que nous avons une attitude envers une personne - qu'il s'agisse d'une émotion enchevêtrée ou d'un état d'esprit salubre - que cela est vécu de la même manière chez cette personne et que nous aurions un quelconque pouvoir sur elle. Nous pourrions alors aimer les gens. Ce n'est pas possible. Nous pourrions les faire entrer dans l'éveil. Certains ont de telles suppositions inconscientes : "Si je m'approche suffisamment du maître, de Karmapa, alors peut-être qu'un éveil se produira. Alors son éveil me pénètre et alors il y a un éveil chez moi". Non, ça ne se passe pas comme ça. Ce sont des hypothèses sur la réalité, qui devraient peut-être être vérifiées.

Ce que le Bouddha a voulu nous dire avec son sixième *Mūlākṣeṣa* - qui est d'ailleurs le dernier de la série - c'est que nous devons examiner toute hypothèse, tout point de vue, toute vision, et que du point de vue de l'éveil, il n'y a plus de point de vue du tout. Une personne totalement éveillée est totalement libre et n'adopte aucun point de vue. Car qui devrait prendre ce point de vue ? Un point de vue, et même une vision, c'est toujours à partir d'un point de vue, d'un positionnement. S'il n'y a plus de positionnement dans le courant de l'expérience, il n'y a plus non plus de point de vue à défendre.

C'est grâce à Nāgārjuna - en tout cas rétrospectivement parlant, qui sait quels professeurs il a eus. Nāgārjuna l'a bien fait comprendre. Sa façon de débattre, de discuter avec les autres n'était pas de leur présenter un point de vue plus convaincant, mais de rendre absurde le point de vue qu'ils défendaient eux-mêmes. Car si l'on connaît la nature de l'être, tout point de vue, toute position peut être démasqué comme étant erroné. Chaque point de vue est ancré quelque part dans ces fameux quatre grands groupes de points de vue :

- existe
- n'existe pas - n'a pas existé
- à la fois - existant et non existant
- ni existant ni inexistant

Tous les systèmes philosophiques peuvent être regroupés dans ces quatre grands points de vue. C'est incroyable, Nāgārjuna a ainsi procédé à des classifications géniales. Ces quatre points de vue peuvent tous être neutralisés, ne serait-ce que conceptuellement, ils peuvent être poussés jusqu'à l'absurde, sans pour autant adopter un nouveau point de vue.

Cela nous amène au thème de cet après-midi, la dissolution de tous les points de vue. Je ne pense pas pouvoir continuer à en parler, nous passerions probablement tout notre temps à méditer...

Lorsque nous nous libérons de la vue, du point de vue, de l'opinion, nous nous libérons du besoin d'avoir une vue, d'avoir un point de vue. C'est le besoin de pouvoir classer la vie, les choses qui se passent ainsi : "Est-ce que ça existe maintenant ou est-ce que ça n'existe pas ?", "Est-ce que ça existe ou est-ce que ça n'existe pas ?", "Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?".

La difficulté pour l'homme normal est de se sentir totalement détendu face à une réalité intangible. L'expérience insaisissable de la réalité est très inquiétante pour l'homme normal, nous avons besoin de quelque chose de tangible. Nous voulons pouvoir affirmer quelque chose qui a une valeur définitive, qui n'est pas seulement valable, mais qui est définitivement vrai. Ce besoin de vouloir / pouvoir faire des déclarations définitives sur l'être se dissout. Dans l'expérience de l'éveil, nous pouvons nous passer de telles déclarations, de suppositions ou d'affirmations sur la réalité. "Elle est vide", "Elle est plénitude", "Elle est conscience". Nous pouvons nous passer de tout cela.

Lorsque nous utilisons des mots approximatifs, il ne s'agit pas de points de vue, mais seulement d'aides pour regarder d'un peu plus près. Il ne s'agit pas d'un autre bastion à défendre contre d'autres points de vue. L'être lui-même : Regardez notre expérience maintenant, comment nous sommes assis ensemble, comment nous pensons ensemble, comment nous réfléchissons ensemble. Il y a des moments d'AHA, des moments de contradiction, quoi qu'il en soit, c'est en quelque sorte confus. Lorsque nous sommes confus, nous sommes confrontés à ce besoin d'y mettre de l'ordre, de la clarté. Ce besoin, ce sont des tics du besoin du moi, de l'importance du moi. "Je veux m'orienter", "Qu'en est-il de l'être" ? Je veux pouvoir dire quelque chose à ce sujet. Si vous écoutez attentivement ou si vous êtes très attentifs en lisant, il y a cette déclaration du Bouddha : "C'est comme ça". - Tathātā, être ainsi. Tilopa ou Saraha l'expriment simplement par "cela". Si tu as reconnu "cela", alors "cela" est réalisé. Mais ils ne font pas d'autres affirmations, c'est simplement du remplissage de trous, parce que le besoin de nommer ce qui est reconnu s'est dissout.

C'est ce que signifie la fin de tous les points de vue. Le besoin de points de vue, le besoin d'avoir raison, le besoin de s'y connaître se dissout dès que l'on s'y connaît. N'importe quel point de vue peut alors être utile, tantôt l'un, tantôt l'autre, mais en fin de compte, ils ne sont pas corrects. Car toutes les descriptions de cette réalité dynamique, qui évolue constamment à travers des concepts abstraits, ne correspondent pas à la vivacité de cet être. Rien que lorsque je dis "l'être" : essayez de trouver l'être ! Cela n'existe pas, ce n'est qu'un mot, un bouche-trou.

L'éveil n'est pas à trouver. Regardez si vous trouvez un bouddha. On ne l'a jamais trouvé, il n'existe pas. Ce ne sont que des descriptions d'un certain point de vue, pour classer quelque chose. Mais à quel point la vie est libre et indescriptible, nous ne le réalisons et ne pouvons l'accepter vraiment que lorsque nous nous rendons compte qu'il en a toujours été ainsi et que le fait de ne pas pouvoir décrire cet être insaisissable ne cause aucune souffrance.

Un éloge de la Prajñāpāramitā :

**La sagesse suprême est au-delà des mots,**

**au-delà des représentations,  
ne peut pas être exprimée,  
ne peut pas être illustré par des exemples.**

Ce quatrain est une forme abrégée de l'éloge de la mère par Rāhula :

**Une sagesse libératrice,  
au-delà des mots, de la pensée et de l'expression,  
nature non naissante et inoffensive de l'espace ouvert,  
domaine d'expérience de la conscience intemporelle,  
qui reconnaît spontanément chaque [phénomène] -  
Mère des vainqueurs des trois temps,  
devant toi je m'incline.**

Il arrive souvent que la vérité ultime soit suggérée exactement de cette manière. Elle ne peut justement pas être décrite par, elle ne peut pas être exprimée par des mots, elle ne peut pas être pensée, elle ne peut pas être saisie. Cela renvoie à ce que le Bouddha entendait alors par la fin de tous les points de vue.

Il y a des enseignants géniaux qui enseignent cela. Quand j'ai grandi avec le Dharma, ces enseignements existaient déjà. Je crois que c'est Thrangu Rinpoché qui a donné les cinq niveaux d'initiation à la compréhension de la nature vide des choses. En fait, on peut échelonner les points de vue, des plus grossiers aux plus subtils, c'est-à-dire jusqu'à des points de vue qui seront encore utiles plus tard sur la voie, jusqu'à ce qu'on puisse les laisser complètement derrière soi. On peut le faire.

Le fait qu'il n'y ait pas de point de vue dans le bouddhisme est précisément la raison pour laquelle le bouddhisme n'est pas une religion. Il n'y a pas de point de vue, il n'y a rien à croire, mais il y a quelque chose à découvrir, qui est au-delà des mots. Si l'on compare alors cela à d'autres traditions mystiques qui disent par exemple : "Tu ne peux pas décrire Allah ! Ne cherche pas d'image, de mots pour Allah" ! Ou dans le christianisme mystique : "Dieu est au-delà de toute représentation et de tout mot. Il est en chacun de nous, mais aussi en tout le reste" ! S'il s'agit alors de la même chose, oui... En fait, l'ultime, c'est-à-dire ce qu'il est, ne peut pas être décrit. Toute tentative de le décrire le rétrécit, le transforme soudain en quelque chose que l'intellect pense pouvoir comprendre - et nous voilà de nouveau en Samsāra.

C'est pourquoi je dirais que si nous disons, dans la classification traditionnelle, que la religion a quelque chose à voir avec le fait de croire, alors il faudrait dire que le bouddhisme n'est pas une religion, parce qu'il n'y a rien à croire. Ce n'est pas non plus un -isme. Le mieux que l'on puisse faire est de le qualifier de science, comme le fait parfois le Dalaï-lama. Il y a de nombreux enseignants qui le décrivent ainsi. Cela a aussi ses inconvénients. Peut-être nous en tiendrons-nous simplement au mot que le Bouddha lui-même a utilisé. Il a toujours parlé de *magga*, *mārga* en sanskrit, de chemin. C'est un chemin pour s'éveiller, un chemin d'éveil.

C'est ainsi que l'on peut très bien le décrire. D'une part, il ne s'agit en aucun cas d'une philosophie, car il n'existe effectivement aucun point de vue à nier. Mais d'un autre côté, c'est une philosophie parce qu'il y a de merveilleux exemples, des argumentations sur la manière dont on peut rendre absurdes tous les autres points de vue. C'est donc quasiment une philosophie, mais qui ne crée pas de nouveau point de vue. Mais ce n'est pas non plus de l'agnosticisme, ce n'est pas une approche agnostique dans le sens où on ne peut pas savoir et que de toute façon on ne pourra jamais le reconnaître. Dans l'enseignement

bouddhiste, sur cette voie du Dharma, il est dit que tu peux le connaître pleinement. Quand tu l'as pleinement reconnu, il y a une certitude et une paix totales en toi et tu ne prends plus de position. C'est différent de l'agnosticisme. Il ne s'agit pas de nier la possibilité de reconnaître et d'arriver à une certitude claire de ce qui est. C'est tout à fait possible. Mais penser que cela peut être saisi par des mots, des concepts, des images, des exemples, s'y dissout.

Dans mon parcours personnel, ce point précis que j'ai expliqué a été extrêmement important. Dès le début, j'étais sceptique lorsqu'on m'expliquait quelque part des choses auxquelles j'aurais dû croire et qui ne pouvaient pas être remises en question. J'ai beaucoup étudié différentes approches, ce que l'on appelle les religions mondiales et d'autres courants - l'anthroposophie, la théosophie, l'advaita vedanta et ainsi de suite. Nous avons beaucoup de choses en commun avec ces courants, mais le Bouddha-Dharma a l'approche la plus radicale, où l'on peut tout remettre en question sans pour autant être un sceptique permanent. Nous ne sommes donc pas constamment en train de douter, mais nous pouvons construire en toute confiance sur les expériences vécues. Ces expériences vécues nous conduisent à une paix intérieure, une certitude, une sécurité qui n'a plus besoin d'être argumentée d'une manière ou d'une autre ou d'être un point de vue formidable.

J'ai beaucoup, beaucoup apprécié cela dans l'enseignement bouddhiste et je l'apprécie encore aujourd'hui. Les enseignants les plus avancés ont toujours su nous rappeler, soit occasionnellement, soit constamment, que tout ce qui est enseigné sur la voie graduelle n'est en fait que temporaire et qu'en fin de compte, il n'est pas possible de faire des déclarations saisissantes sur la nature de l'être. Quand on en arrive là, on connaît l'être. On comprend alors comment fonctionnent la cause et l'effet, c'est-à-dire comment fonctionne le karma, et ainsi de suite. Nous sommes si profondément familiarisés avec la nature fondamentale de l'être que nous ne nous en séparons plus et n'en sortons plus, et nous ne voulons pas la décrire à nouveau du point de vue du moi.

Je ne vous épargne pas de tels passages, car pour moi, ce qui fait la force du Dharma, c'est que ce n'est pas un culte, ce n'est pas quelque chose où nous sommes introduits dans de nouvelles constructions de la foi, mais où tout est mis à l'épreuve. Nous sommes nous-mêmes responsables de la mesure dans laquelle nous procédons honnêtement à cette vérification dans notre pratique. Mais c'est possible.

Je me suis souvent senti comme quelqu'un qui, comme dans la science, reçoit une recette de ses sages prédécesseurs et à qui on dit : "Tiens, fais-le ! En fait, c'est comme ça qu'il faut faire". Vous connaissez cela en faisant du pain : On reçoit une recette et on doit l'essayer plusieurs fois avant de réussir. Mais si la recette est bonne, le pain est réussi. C'est la même chose dans le Dharma. Nous recevons des recettes pour dissoudre des structures cristallines, des solidifications, des fixations. La recette ne sert pas tant à produire quelque chose qu'à se libérer, à devenir plus fluide, plus ouvert.

\* \* \*

Nous sommes dans le chapitre sur la sagesse. Le cinquième point s'intitule

### **5. ce qu'il faut comprendre en termes de sagesse**

Nous en sommes donc à Prajñāpāramitā. La sagesse - Prajñā - n'est pas ici seulement quelque chose de conceptuel. Nous sommes dans la sagesse libératrice - Prajñāpāramitā -, dans cette compréhension profonde, non conceptuelle, de la nature de l'être.

#### **5a. Réfutation de la croyance en l'existence**

Comme sous-points, Gampopa s'occupe du *soi de la personne*, de l'esprit, et du *soi des phénomènes*.

On en arrive alors à *la réfutation d'un soi de la personne*. La réfutation du soi de la personne s'accompagne également de questions : *existe-t-il une origine de l'esprit ? Où et comment existe un soi ?* Ainsi, Gampopa nous amène au fait que chaque fois que nous parlons d'esprit dans le Dharma, nous ne supposons pas qu'un esprit puisse être trouvé en tant que tel. Lorsque nous disons "je pratique", nous ne supposons pas qu'il existe un moi solide qui pratiquerait.

Il poursuit ensuite *en réfutant l'existence d'un soi des phénomènes*. Dans le style de Nāgārjuna, Gampopa s'intéresse à la *non-existence des objets extérieurs, perçus*, c'est-à-dire à ce que nous projetons à l'extérieur par les expériences sensorielles. Il aborde la question de savoir s'il existe des particules ultimes à partir desquelles l'existence est construite. Au fond, c'est l'idée d'un atome, d'une dernière particule indivisible qui constituerait la structure de base de l'univers. Gampopa réfute cette idée. Un tel atome ultime et indivisible n'existe pas. Atomique' signifie : quelque chose qui ne peut pas être divisé davantage. Une telle chose n'existe pas.

Ailleurs, les textes expliquent qu'il n'y a pas de moments dans le temps. Lorsque nous parlons de l'instant, il n'y a pas de début de moment à identifier, ni de fin. Il n'y a que de l'expérience continue. La notion même de 'temps' est une abstraction totale pour s'y retrouver.

Petit à petit, ce chapitre pose de telles questions : *Un atome existe-t-il individuellement ? Un atome existe-t-il en tant que plusieurs ? Que percevons-nous comme phénomènes extérieurs ?* Et ainsi de suite.

A l'époque, c'était extrêmement exigeant pour moi de traduire tout cela du tibétain. J'ai dû étudier moi-même tout le contexte pour bien comprendre les mots. C'est en fait extrêmement condensé, exactement ce qu'enseigne Nāgārjuna, de manière très brève.

La question de la *non-existence de l'esprit intérieur perceptif* porte sur le sujet, après avoir montré qu'il n'y a pas d'objet. Y a-t-il un sujet ? Où est le sujet ?

Tout cela est une aide. Par exemple, la question "*L'esprit existe-t-il en un seul ou en plusieurs instants ?*" réfute l'idée qu'il existe des instants. La question suivante est : "*Peut-on trouver un esprit quelque part ?* Et c'est ainsi que, dans ce livre à l'apparence très inoffensive, les lecteurs, lorsqu'ils arrivent au chapitre sur la sagesse, sont vraiment mis en difficulté par toutes ces hypothèses sur la réalité.

Si j'y suis si à l'aise et si je m'y connais, c'est tout simplement parce qu'à l'époque, je m'occupais déjà de tout cela, et que j'ai continué à le faire par la suite. Je vous recommande de faire de même. Continuez à vous en occuper, à lire ces textes, à les contempler, afin de trouver ensuite, au niveau non conceptuel, un détachement plus profond avec ces questions. Lorsque vous lisez ces chapitres, vous n'avez tout d'abord pas besoin de comprendre quoi que ce soit. Il suffit que le sujet soit abordé en vous et qu'il apparaisse comme une question. Nous parlons toujours de l'instant présent. Mais qu'est-ce qu'un moment ? Qu'est-ce qu'un moment ? Qu'est-ce que le temps ? Vous êtes-vous déjà posé ces questions ? Nous faisons toujours comme si cela existait. Ce sont des suppositions sur la vie, sur la réalité, qui ne sont normalement pas remises en question et qui restent ainsi totalement non remises en question.

Tant de suppositions sur la réalité. Ne pas faire de recherche pour être vraiment libre de toutes ces visions et points de vue est lié au fait que l'on ne veut pas admettre qu'il n'y a rien à trouver.

*La non-existence d'un esprit intérieur et perceptif*

*[b] Peut-on trouver un fantôme quelque part ?*

**Regarde si ce que l'on appelle "esprit" se trouve quelque part à l'intérieur ou à l'extérieur du corps, entre les deux, en haut ou en bas. Vérifie très précisément s'il a une forme ou une couleur quelconque. Cherche jusqu'à ce que tu aies une certitude totale et apprends d'un enseignant comment réaliser les différentes étapes de cet examen.**

**Si, malgré une recherche assidue, tu ne vois ni ne trouves rien, c'est parce qu'il n'y a rien à voir, ni couleur, ni aucun autre signe de l'existence d'un esprit. Mais ce n'est pas du tout comme si quelque chose était là et que tu ne parvenais pas à le voir et à le trouver, mais que celui qui cherche est lui-même ce qu'il cherche, et que celui qui cherche ne peut pas être saisi par son propre intellect.**

Le sujet qui cherche se sépare tout à fait inutilement de l'esprit qu'il cherche. Il ne peut pas trouver l'esprit parce qu'il est lui-même l'esprit. L'esprit se cherche donc lui-même. L'expérience spirituelle est fondamentalement une unité dans laquelle il n'y a pas de sujet ou d'objet séparé à trouver. C'est ce que vous devez découvrir. La psychologie de la perception part toujours de l'existence d'un percepteur et de l'existence de quelque chose de perçu. Sur ce point, la connaissance bouddhiste est nettement plus avancée. Mais à cet égard, il existe déjà des approches en psychologie qui résolvent ce problème.

Puis Gampopa en vient à la déclaration :

**L'esprit est au-delà de ce qui peut être saisi par des mots ou des pensées, au-delà des représentations et des connaissances, et ne peut donc pas être vu - quel que soit l'endroit où nous cherchons.**

Dans le Mahāyāna-Sūtra demandé par Kāśyapa, le Bouddha dit :

**Kāśyapa ! L'esprit n'est ni intérieur ni extérieur -  
et entre les deux, on ne le trouve pas non plus.  
Kāśyapa ! L'esprit ne se laisse pas examiner  
il ne peut pas être montré, il n'offre aucun soutien,  
il n'est pas perceptible, il ne peut pas être connu et il ne réside nulle part.  
Kāśyapa ! Aucun bouddha n'a jamais vu l'esprit,  
personne ne le voit et personne ne le verra jamais.**

C'est le contexte dans lequel je vous ai enseigné. Dans le Sūtra Saisir pleinement la noble doctrine, c'est encore un peu plus clair :

**C'est pourquoi - le terme - 'esprit' est une invention, une escroquerie creuse.  
Celui qui comprend pleinement que l'esprit n'existe pas  
ne croit plus qu'il est réel et qu'il possède une essence.  
Les phénomènes sont vides d'une essence intime  
et n'existe donc pas vraiment.  
Tous les phénomènes ne sont que des noms, c'est ainsi que j'ai enseigné leur nature.  
En laissant derrière eux les deux extrêmes - de l'existence et de la non-existence,  
s'exercent à la voie du milieu.  
Les phénomènes sont vides d'une essence intime - d'un noyau d'essence intime -,  
c'est la voie du grand éveil,  
comme je le montre aussi.**

Il y a d'autres citations à ce sujet. L'enquête se poursuit ensuite :

*[c] S'il n'y a pas d'objets, alors il n'y a pas d'esprit - séparé d'eux.*

*5b. La réfutation de la croyance en la non-existence*

*5c. L'explication de l'erreur de croire à la non-existence*

*5d. L'explication de l'erreur de croire à la fois à l'existence et à la non-existence*

*5e. L'explication du chemin vers la libération*

**Comment trouver la libération ? Nous devenons libres en ne tombant pas dans des conceptions extrêmes - c'est-à-dire en ne tombant dans aucune conception - mais en suivant la voie du milieu (*madhyamaka*). C'est ce que dit la chaîne de joyaux :**

**Cela veut dire celui qui reconnaît pleinement la réalité telle qu'elle est, et ne s'accroche pas aux deux - les deux points de vue de l'existence et de la non-existence - obtient la libération.**

Dans le texte tibétain, il y a une parenthèse en petits caractères :

**(Cela signifie que celui qui reconnaît tous les phénomènes dans leur non-naissance sans commencement et qui ne suit pas les extrêmes de l'éternalisme et du nihilisme, sera libéré du cycle de l'existence). « Devient donc libre celui qui ne tombe pas dans les deux (extrêmes de l'éternalisme et du nihilisme) »).**

Dans la continuation des explications pour Kāśyapa, il est dit :

**Kāśyapa ! Comment un bodhisattva - une bodhisattvis - pratique-t-il de manière correcte avec les phénomènes ? - Par sa propre expérience. - Par la voie médiane de la compréhension exacte des phénomènes. Kāśyapa ! Quelle est cette Voie du Milieu qui consiste à examiner de près les phénomènes ? - de tous les Dharmas.**

**Kāśyapa ! La '[croyance en] la constance' est un extrême et la '[croyance en] l'impermanence' est un second extrême. Le milieu entre ces deux extrêmes ne peut pas être examiné ni montré, il n'est pas un phénomène ni un objet de perception. Kāśyapa ! C'est ce qu'on appelle la voie du milieu de l'examen minutieux des phénomènes.**

**Kāśyapa ! Le 'soi' est un extrême - un point de vue - le 'non-soi' est un deuxième extrême - encore un point de vue. Kāśyapa ! 'Saṃsāra' est un extrême - un point de vue - et 'Nirvāṇa' est un second extrême. Le milieu entre ces deux extrêmes ne peut pas être examiné ni montré, il n'est pas un phénomène ni un objet de perception - de perception dualiste. Kāśyapa ! C'est ce qu'on appelle la voie du milieu de l'examen minutieux des phénomènes".**

Plus bas, Gampopa écrit

**Ainsi, bien que l'on parle de ne pas penser dans les deux extrêmes et de pratiquer la "voie du milieu", ce "milieu" lui-même n'est pas quelque chose qui pourrait être examiné. Il se situe au-delà de l'intellect, libre de toute compréhension qui tiendrait le vrai sens pour ceci ou pour cela.**

Je ne veux pas vous nourrir davantage, vous pouvez vous occuper de cela vous-même. Peut-être pour conclure, une belle citation de Śāntideva de *l'Entrée dans la pratique du bodhisattva*, le fameux Bodhicaryāvatāra :

**Si l'esprit n'envisage ni l'existence ni la non-existence,  
se pose parce qu'il n'y a pas d'autre solution,  
dans l'inexistence de tout point de référence, la paix totale s'installe.**

C'était pour moi l'une des citations tout à fait essentielles. On pourrait dire que c'est une citation de Mahāmudrā chez Śāntideva. De telles indications, qui sont en effet de nature conceptuelle, sont et ont été pour moi très éclairantes : il s'agit effectivement dans la pratique de s'habituer à la non-existence de tout point de référence. Nous nous imaginons peut-être que nous sommes en chute libre et qu'il y a quelqu'un d'autre qui tombe. Mais le point de référence d'être soi-même quelque part dans cet être libre disparaît également. Il s'agit de n'avoir aucun point de référence, rien à quoi quelqu'un pourrait s'accrocher. Si nous avons le courage de nous y fondre, alors la paix s'installe. C'est ce qu'on appelle alors le Nirvāṇa.

Permettre cette expérience, c'est ce que Gampopa entend par capacité à supporter, par patience : la capacité à supporter la nature ultime des phénomènes, l'insaisissable. C'est cette capacité à ne pas produire immédiatement quelque chose, à ne pas avoir immédiatement une référence, un point de référence, à s'assurer. Il s'agit de se fondre entièrement dans ce que nous pourrions peut-être appeler le courant de l'être. Dans l'inexistence de tous les points de référence tels que l'existence et la non-existence, une paix totale s'installe.

### Questions des participants

*Participant(e) : Le bouddhisme est-il en fait une religion ? Tu viens de donner une explication très détaillée à ce sujet. J'ai du mal à répondre parce que je pense être croyant. J'ai eu beaucoup d'occasions de réfléchir à ma question. Il me semble que du point de vue de la connaissance de la non-existence, c'est-à-dire lorsque l'on a vécu ce que nous appellerions l'éveil, il est clair, d'après ce que j'ai entendu, que le bouddhisme n'est pas une religion. Mais du point de vue où je me trouve maintenant, par exemple, j'ai quasiment besoin de la qualité de la foi, comme une sorte d'avance sur la confiance, parce que je n'en ai pas encore fait l'expérience. Je me suis demandé si c'était ça le truc. Car en général, le bouddhisme est déjà considéré comme une religion, bien que l'on dise en même temps qu'il s'agit d'un entraînement de l'esprit et que l'on accorde beaucoup d'importance à la recherche de l'éthique séculière dans le bouddhisme, ce qui serait en fait absurde si le bouddhisme n'était de toute façon qu'une éthique séculière, car ce ne serait alors pas une religion.*

Nous gardons la fin pour plus tard. Mais avec la confiance par avance, tu mets le doigt sur le problème. C'est aussi ce que l'on ressent en tant qu'étudiant lorsqu'on suit les directives des professeurs - plus ou moins à contrecœur. On ne peut pas s'empêcher de reconnaître leur compétence. Ce sont des professeurs compétents. Ils nous disent quelque chose et nous nous laissons faire. C'est une confiance par avance. Il y a une confiance anticipée dans des domaines sur lesquels nous ne pourrions rien dire pendant longtemps, comme par exemple la renaissance. Jusqu'à ce que nous ayons une expérience personnelle qui nous permette de le vérifier, cela peut durer très longtemps. Le fait qu'il soit si crédible dans de nombreux domaines que nous pouvons vérifier nous donne une certaine confiance par avance. On peut aussi appeler cela de la foi, si on ne la consolide pas trop. Il ne faut pas que cela devienne une croyance-croyance où l'on mène des guerres de religion, mais une confiance flexible, où l'on dit : "Cela pourrait être vrai, car tout ce qui a été affirmé jusqu'à présent s'est avéré vrai. Alors il se peut que les domaines que je n'ai pas encore vérifiés soient également vrais". Comme il s'agit de zones subtiles de notre esprit, c'est une confiance dans le domaine spirituel. Il s'agit en effet aussi de libération et de rédemption,



d'éveil. De là, on peut alors aussi défendre la thèse qu'il s'agit d'une religion. Sans compter que le bouddhisme est bien sûr une religion populaire dans les pays d'où il vient, et qu'il a des traits de foi très forts, parce qu'ils ne suivent pas du tout la voie du test et de l'expérimentation. Nous pouvons aussi le prendre ainsi. Si tu es un tel croyant et que tu le ressens comme bénéfique, tout en gardant la flexibilité nécessaire, je pense que c'est une qualité.

*Tu l'as déjà un peu suggéré. Pour moi, une deuxième question s'ensuit : Dirais-tu que le bouddhisme est spirituel ? Qu'est-ce qui est alors spirituel ?*

Nous avons maintenant parlé de religion sans définir le terme de religion. Nous pensons peut-être que nous voulons tous deux dire la même chose, que nous voulons tous dire la même chose dans la pièce. Même cela, nous ne l'avons pas défini. Nous n'avons pas non plus défini la spiritualité, mais je vais simplement revenir au sens du mot 'esprit'. C'est l'esprit et cela a quelque chose à voir avec l'esprit, même si on ne le trouve pas. C'est là que je me tire d'affaire. Si j'allais maintenant vers le sens du mot 'religere', reconnecter, nous dirions que c'est peut-être une religion dans le sens où cela nous relie à notre être originel, peut-être peut-on dire reconnecter. On peut trouver des arguments.

*Eh bien, et même si je prends maintenant la base, pour ainsi dire : Je peux remettre en question le fait qu'il y ait une nature de bouddha en moi. Il est dit qu'elle existe, et je dois d'abord croire en cette base.*

Mais tu as le droit de le remettre en question.

*Mais même si l'on dit que ce n'est pas de la foi, il faut quand même y croire.*

Non, il ne faut pas.

*Oui, mais si on commence déjà à dire 'ça ne l'est pas' à la base, on ne peut pas suivre le chemin.*

Si, c'est justement à la base qu'il faut commencer. Se contenter de donner une avance de confiance partout, sans se poser de questions : non ! Il faut déjà une vérification. Comme je vous le dis toujours, le premier signe de la nature de bouddha est que toute personne qui se détend entre dans des états d'esprit plus bénéfiques. C'est le premier signe. Je donne souvent l'exemple du massage : imagine que tu reçoives un super massage et que tu puisses ensuite serrer dans tes bras la personne qui t'a massé. C'est un exemple qui montre comment quelque chose se réveille en nous, pour lequel nous n'avons tout simplement rien fait. De telles expériences sont nécessaires. Il faut une certaine vérification, bien que nous ne puissions évidemment pas le vérifier en dernière analyse - et surtout pas pour d'autres êtres vivants. Cela relève du domaine de l'affirmation, on échange : "Chez toi, c'est comme ça, chez moi, chez eux aussi. C'est comme ça depuis 2000 ans, on n'a pas encore trouvé d'exception". Faisons donc l'hypothèse que c'est ainsi pour tout le monde. On peut appeler cela une hypothèse.

*Participant(e) : Quand tu viens de parler du fait qu'il n'y a pas de sujet, pas d'objet, la physique quantique m'est venue à l'esprit. Je ne veux pas dire que j'y comprends grand-chose, mais ce que je comprends me semble très proche du point de vue que tu viens d'expliquer. Serais-tu d'accord ?*

Je n'ai pas vraiment d'idée à ce sujet non plus. J'aurais aussi tendance à penser que c'est un domaine où tout se ressemble beaucoup. En fait, c'est là aussi que notre nature croyante se manifeste. Nous croyons simplement ce que les physiciens affirment, mais nous ne pouvons le comprendre que de manière limitée. Il y a beaucoup de choses apparentées. On y parle de la dissolution de la notion de temps, du fait qu'il n'existe pas de particules définissables, d'énergie ou de masse. Il y a différentes façons de voir les choses, comme les ondes, etc. Certains ont déjà écrit à ce sujet. J'ai également lu quelques articles à ce sujet, mais je préfère ne pas m'en mêler, car je n'en sais pas assez. Quand je viens de lire quelque

chose comme ça, je me dis toujours que je devrais l'intégrer dans mes cours, mais pour cela, il faut bien s'y connaître.

*Je trouve très excitant que les nouvelles sciences s'intéressent désormais à la manière systémique de penser et d'agir.*

Je ne sais pas si ça rentre. Mais là où les gens essaient d'explorer la réalité, ils se rapprochent de plus en plus les uns des autres. Là où aucune idée préconçue ne creuse des fossés, mais où les gens restent vraiment dans leurs expériences, nous nous comprenons, car nos expériences ne sont pas si éloignées.

*Participant(e) : Tu as dit que l'un des objectifs était d'être toujours en méditation ou d'avoir une telle attitude. Si je pense à ma propre dynamique intérieure, je ressens beaucoup de nécessité, il y a cette exigence du surmoi - tu dois faire ceci, tu dois faire cela. En même temps, j'ai une forte résistance intérieure contre cela, mais toutes ces exigences de devoir sont aussi des nécessités ou des justesses. Pour moi, l'idée d'arriver à une fluidité est si difficile.*

As-tu entendu le passage où il est question de jouir de ce qui est bénéfique ? Parfois, j'utilise le mot 'jouir', que l'on s'offre quelque chose de bon.

*Oui, mais la dynamique est très forte et émerge toujours. Quand je lis que tu dis que l'action est facile quand on a atteint un certain niveau, je me dis : "Oh, ça pourrait être comme ça..."*

As-tu déjà fait l'expérience d'une chose étonnamment facile pour toi ?

*Oui, bien sûr. Pour peindre, dessiner, travailler avec des enfants, sans aucun doute.*

Exactement. Ce sont des expériences qui font date. C'est très, très beau.

*Mais la dynamique, les forces sont vraiment fortes.*

J'en suis conscient et nous sommes tout à fait d'accord sur ce point. Nous ne sous-estimons pas ces dynamiques et ces forces. Je les nomme et, dans mes propres dynamiques, je m'efforce toujours d'exercer une influence modératrice sur elles et de redonner à l'esprit une orientation vers ce qui est utile à ce moment-là. Je suis devenu relativement patient avec moi-même. Je ne suis pas non plus là où je voudrais être. Donc, patiemment, je redonne toujours à l'esprit son orientation.

Il y a tant de compassion et de bienveillance dans la patience. Chez moi, la patience n'est pas un exercice aussi difficile. Il y a tellement d'acceptation de moi-même et des autres, et cela rend les choses vraiment plus faciles.

*Participant(e) : J'ai une question concernant la clarification des termes. Le mot 'non-dualité' revient souvent. Mahāmudrā et non-dualité sont-ils la même chose ?*

Oui, n'est-ce pas ? Mais ce mot non-duel, que j'aime aussi utiliser, se réfère ici très précisément à la disparition du sujet et de l'objet. Cela n'a rien à voir avec la fusion des dualités, mais avec le fait que le sujet et l'objet se révèlent être une illusion et disparaissent. Cela n'a rien à voir avec Ātman/Brahman, ce n'est pas tout à fait la même chose que dans l'Advaita Vedānta. Là-bas, le terme est très utilisé, mais c'est une approche légèrement différente. Dans les contextes bouddhistes, lorsque tu entends 'non-duel', cela signifie : aucune référence à l'ego, aucun sentiment de sujet, aucun sujet créé artificiellement séparé d'un objet perçu comme différent. On peut dire quelque chose de très banal, rien de mystique. Il s'agit de l'expérience fondamentale de l'être, où la vue, l'ouïe, tout ce que nous vivons ainsi, ne présente pas du tout ces deux pôles de sujet et d'objet.

*J'ai une autre question à ce sujet : lorsque cette non-dualité s'installe, lorsque l'on vit quasiment cette absence de centre, on parle parfois - je ne sais pas si c'est aussi le cas dans le contexte bouddhiste - de la vision. La vision devient alors la non-vision. En fait, on associe la vision à ses propres yeux, et je me suis alors dit que lorsque je rêve par exemple, je vois aussi sans mes yeux. La vision dépend-elle alors des yeux ? Car il n'y a alors plus personne pour voir. Je m'accroche parfois à cette idée.*

Tu as pris le rêve comme exemple pour montrer qu'une expérience visuelle a lieu sans que nous voyions avec les yeux. Le non-voir dont il vient d'être question, c'est qu'il n'y a rien de reconnaissable, rien de tangible. Si tu regardes dans la nature du rêve, du rêve, alors seulement tu es dans le non-voir. Tant que le rêve a encore lieu, tu es dans l'expérience. Tu penses qu'il y a quelque chose, qu'il se passe quelque chose. Lorsque tu diriges ton attention vers ce quelque chose, tu réalises - ah, rien à trouver. C'est ce que l'on entend par ne pas voir, c'est une étape encore une fois secondaire.

*Participant(e) : Ma question se rattache aux deux premières. Je remarque qu'à de nombreux moments, par exemple maintenant quand je t'écoute, il y a beaucoup de confiance en avance. J'ai l'impression de faire l'expérience et d'avoir fait l'expérience de l'impact de beaucoup d'exercices sur ma vie, par exemple quand il y a plus de détachement. Mais il y a d'autres moments, en particulier quand la pratique ne se passe pas comme prévu, quand l'esprit s'embrouille totalement et que tout semble flou, où le doute s'installe. Est-ce que cela apporte quelque chose à la pratique, comment le chemin avance-t-il ? En particulier, le doute sur cet absolu, sur cette finalité, sur le fait qu'il puisse y avoir des êtres qui soient si libres qu'ils puissent aller dans une zone de guerre, dans une zone de crise, et qu'ils n'aient pas d'attachement au moi, que toutes les actions restent désintéressées, qu'aucune peur réelle ne puisse surgir, semble tellement irréal. Si j'y réfléchis ensuite scientifiquement, la question me vient : comment puis-je me représenter cela dans notre cerveau, dans les structures neuronales ? Il existe des recherches sur la manière dont le cerveau se détend chez les méditants de longue durée et dont il y a moins de peur. Mais au bout du compte, le fait qu'il n'y ait quasiment plus de peur du tout, que les douleurs ne soient plus ressenties comme désagréables, comment puis-je me l'imaginer ?*

Tu veux vraiment l'imaginer ?

*C'est là qu'interviennent les doutes : ils inventent tout cela, ils nous présentent le résultat final comme une carotte, pour que nous ressentions une confiance, mais est-ce vraiment possible ?*

C'est différent. La pratique personnelle de ces méditants a fait naître une certitude totale que la mort n'existe pas. C'est pourquoi aucune stratégie de survie, comme la peur ou autre, ne se déclenche lorsqu'il s'agit de cette existence. C'est tellement simple. Ils ne se sont pas fait d'illusions, cela disparaît tout simplement. Le souci de se perpétuer s'est dissous dans la reconnaissance de la nature de l'existence. C'est aussi une explication. Cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas prudents, ni qu'ils s'exposent à une pluie de balles avec une idée naïve. Ce n'est pas du tout ce que l'on veut dire. On peut quand même rester prudent et prendre soin de ce corps. Mais l'apparition de la peur dépend de la conviction que je pourrais me casser, que ce courant d'esprit serait vulnérable, lié à ce corps, etc. Cela n'apparaît plus, n'est alors plus là.

*Ce qui me vient à l'esprit, c'est que la capacité de pouvoir reconnaître et d'être de plus en plus profondément enraciné dans l'esprit a une grande force que je ne peux même pas encore imaginer.*

As-tu déjà vu des personnes mourir sans peur ? Accompagné peut-être ? Nous n'en avons pas souvent l'occasion. C'est quelque chose de merveilleux. Parfois, il y a des gens qui traversent la vie en toute sérénité. C'est dans nos possibilités d'expérience. Il est vraiment difficile de voir quelqu'un rester sans peur dans des zones de guerre, mais nous pouvons voir qu'il y a des processus très différents. Certains

meurent et en ont très peur, et ce n'est qu'ensuite que les choses bougent. D'autres passent sans sourciller, très facilement.

Il ne s'agit pas pour moi de dire que tu dois encore développer ta confiance par avance. C'est déjà suffisant pour faire le chemin et le reste suivra.

*Participant(e) : J'ai une question conceptuelle issue de notre travail de groupe d'hier. Les deux vérités peuvent-elles aussi être classées dans la structure de Gampopa ?*

*Nous avons eu des lectures différentes de la prière des souhaits quant à son sens. Dans le verset "Par l'essence de la base, les deux vérités, ...", séparé par une virgule, nous ne savions pas s'il fallait l'entendre comme une définition ou comme une énumération.*

En tant que définition. L'essence de la base, ce sont les deux vérités. Chez Gampopa, cela se retrouve dans tout. La vérité relative est que quelqu'un suit un chemin et qu'il y a des étapes du chemin qui peuvent être décrites ainsi que la pratique des pāramitās. Dans le chapitre auquel je viens de vous faire allusion, le niveau ultime de vérité est présenté, à savoir qu'il n'y a fondamentalement ni esprit ni temps, personne qui marche, personne à trouver.

*Qu'il y a en fait toujours ces deux-là jusqu'au fruit, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que l'ultime ...*

Ah, non. Il y a un malentendu. Le relatif et l'ultime ne sont pas séparés, ils sont toujours présents en même temps. Dès que nous utilisons deux mots différents, nous les opposons. L'émergence conditionnée et dépendante est la nature vide. Ce n'est pas quelque chose qui entre en plus. La question est de savoir si nous le reconnaissons, mais est-il là dès le début. La reconnaissance augmente effectivement, elle s'élargit. C'est pourquoi c'est vrai quand tu dis que ce n'est que dans le fruit que c'est toujours là, que ces deux aspects de la réalité sont reconnus en même temps - le conditionné et le non-conditionné. Mais ce n'est pas comme s'ils étaient toujours dans l'ultime. Non, ils ne s'arrêtent pas dans la nature vide. Ils n'existent pas séparément de la nature relative et conditionnée. C'est peut-être important que vous fassiez attention dans votre discussion à ne pas jouer les deux aspects de la réalité l'un contre l'autre, mais à les voir comme une unité.

*Participant(e) : Cet après-midi, tu as parlé du conflit du surmoi par rapport à la pratique du Dharma. Cela a beaucoup résonné (malheureusement !). Je viens d'une tradition très orientée vers la performance et j'ai en partie fait le deuil de la prostration. Depuis cette pratique, je remarque une tendance de plus en plus forte à la baisse vers le Dharma. Actuellement, je ressens une telle aversion que je crains de tourner complètement le dos au Dharma. Peux-tu s'il te plaît nous dire comment nous pouvons sortir d'un trou aussi profond si chaque pas vers le Dharma est bloqué à l'intérieur ?*

Heureusement, je te connais. Allonge-toi sur ta planche de prostration, étire-toi de tout ton long et laisse-toi aller à un fou rire. Cette absurdité, comment certains schémas en nous s'opposent à d'autres schémas et tous nous rendent la vie difficile. Il serait si facile de faire ces prostrations avec joie, avec dévouement et compassion, mais je dois me défendre contre mon surmoi et je le projette ensuite sur des instances extérieures. Je me souviens très bien que personne ne t'a dit que tu devais faire les prosternations ! C'est un jeu passionnant. - Ici, certains commencent déjà à rire. J'espère que tu commenceras à rire toi aussi.

En fait, ces prostrations ne servent qu'à dévoiler l'absurdité de nos aspirations et à trouver l'accès à la joie. Une fois que nous avons trouvé cela, tout va de soi. Si tu ris plus souvent de ces schémas, tu ne seras plus dans ce creux de vague et tu auras peut-être aussi la confiance que les enseignants du Dharma ont aussi avec toi et qu'ils ont déjà dû rire ainsi d'eux-mêmes. Mon Dieu, comme je me suis fatigué avec les prosternations. Et quand je les ai refaites à la deuxième retraite et que je me suis refait le film,

Guendune Rinpoché m'a regardé et m'a dit : "Dis-moi, tu n'as rien appris ?". J'étais dans le faire et l'agir et je voulais faire comme les autres qui étaient dans la première retraite. J'étais à nouveau complètement dans l'ancien schéma et je me suis dit : "Mon Dieu ! Comment peut-on retomber dans ses schémas comme ça ?".

Tu as déjà fait le tour de tes schémas de surmoi et tu t'y replonges maintenant. Et en plus, tu te rebelles contre eux, jusqu'à ce que cela devienne un blocage total. Cela aurait pu aboutir à l'abandon total du Dharma. Mais je te le dis, prends-le avec humour. Tu n'es pas non plus obligé de continuer, ou alors tu peux continuer à fond la caisse. Cela n'a aucune importance. L'essentiel, c'est que tu ne te laisses pas déterminer par ces modèles et que tu te marres bien. C'est la chose la plus libératrice qui puisse t'arriver en ce moment. Je pense que tu as de nombreux compagnons de rire qui se reconnaissent très bien.

Dans mon cas, il y a eu un moment pendant la retraite où j'aurais pu jeter mes tormas par la fenêtre. J'en avais tellement marre. Tout n'a pas toujours été super et inspirant. Il y a eu des moments où je me suis dit : "Dégage". Et puis on se rend compte que ça aussi, c'est redevenu du cinéma à part entière. C'est ce qui est beau quand on voit clair dans son propre jeu. Dans le jeu, il n'y a pas qu'un seul acteur, il n'y a pas qu'une seule instance du surmoi. Il y a les rebelles et ainsi de suite, il y en a tellement au départ. Vous vous y connaissez. Ne vous laissez pas impressionner par ce spectacle avec de nombreux acteurs.

Un lama tibétain dirait peut-être : "Continue en douceur", mais je les ai aussi entendus dire : "Fais juste une pause complète. Il ne s'agit pas du tout de faire des pratiques formelles. Ta pratique du Dharma ne dépend absolument pas du fait que tu frotes le sol". Le tibétain '*chag-tsäl*' signifie en fait 'dépoussiérer' - faire des prosternations, nettoyer le sol. Tu n'es pas obligé de le faire, mais tu peux le faire. Tu peux le faire avec humour. Le refuge est aussi possible de manière tout à fait différente, même merveilleusement sans ces méthodes. Mais ces méthodes, comme tu viens de le remarquer, sont joliment révélatrices. Elles y sont parvenues.

*Participant(e) : Par rapport au fait que tout est dynamique, qu'en est-il des graines karmiques qui ont été semées il y a longtemps et qui ne se sont pas encore manifestées ? Sont-elles dynamiques et attendent-elles les conditions favorables pour se manifester ?*

Bonne compréhension. Elles sont dynamiques et ces forces attendent pour ainsi dire, sont actives en sous-sol, jusqu'à ce que la situation se présente, où elles deviennent perceptibles dans la conscience.

*Participant(e)s : Quels sont les facteurs qui ont contribué de manière décisive à ce que le bouddhisme, la voie du Dharma, prenne pied et s'épanouisse de manière si extraordinaire dans les hauts plateaux tibétains, qui ne sont pas particulièrement accueillants, habitables ou fertiles pour les gens ordinaires ? Est-ce dû au fait que les pratiquants du Dharma bouddhiste ont été persécutés par des adversaires, par exemple des brahmanes et d'autres hindous, et qu'ils ont dû se retirer dans des régions montagneuses difficiles d'accès pour se protéger, ou est-ce que les pratiquants du Dharma ont délibérément choisi les grottes de l'Himalaya comme lieu de retraite face à l'agitation générale du monde, par exemple en Inde ? Ou le développement particulièrement fructueux du Dharma au Tibet est-il tout simplement un mystère qui échappe largement aux explications causales ?*

Je peux suivre toutes les hypothèses, mais en fait je ne sais pas.

## **VIII. TROIS ENTRAÎNEMENTS : L'ACTION BÉNÉFIQUE, LA MÉDITATION PROFONDE ET LA SAGESSE**

L'action bénéfique - Śīla, la méditation profonde - Samādhi, la sagesse - Prajñā. C'est ce qui s'est imposé dans toutes les traditions bouddhistes comme résumé de ce à quoi ressemble notre chemin.

Dans ce cours, nous avons eu comme point (I) - Qu'est-ce que le Dharma ? - Des résumés de l'enseignement du Bouddha. Tous ces résumés peuvent être résumés de manière pratique : J'ai besoin d'une base dans ma vie, c'est le comportement sain et bénéfique, j'ai besoin d'une éthique de vie. Sur cette base, je peux me consacrer plus profondément à la pratique. Mon esprit n'est plus aussi agité parce que ma vie est clairement réglée, parce que je suis en bonne voie sur le plan éthique. Il est alors facile d'entrer en méditation. Ce que nous appelons méditation conduit à une compréhension plus profonde de l'être. C'est ce que l'on entend par sagesse.

Le contenu de cette pratique se réfère à ce dont nous avons parlé au point (II) au triple tour de la roue. Nous prenons les trois aspects ensemble et nous nous consacrons à ce qui nous inspire le plus. Nous sélectionnons ce qui est réellement une source d'inspiration pour nous. Nous utilisons pour cela les quatre critères fiables, nous nous alignons dans notre pratique sur ce qui est réellement visé. C'était le point (III). Il y a le Dharma de la signification provisoire, les enseignements sur la voie graduelle, et ensuite ce qui est réellement visé. Cela nous aide à entrer dans cette conscience ouverte.

Je vais vous présenter à nouveau ces trois étages de la pratique dans un instant.

Gampopa procède également ainsi dans *Les précieux ornements de la libération* que nous avons examinée dans l'aperçu - point (IV). Il décrit d'abord la cause, dont nous n'avons pas besoin de nous occuper, et ensuite la base, la précieuse existence humaine. Nous avons beaucoup à faire avec un comportement éthique, lorsque nous veillons à ce que nous utilisions effectivement bien cette précieuse vie pour pouvoir pratiquer et développer la sagesse. Notre vie devient de plus en plus précieuse lorsque, dans nos relations avec nos amis spirituels, nous appliquons les méthodes de manière à ce que le fruit de la sagesse soit effectivement produit. Tout ce chemin d'application des méthodes s'appelle la méditation. La définition de Samādhi est "demeurer dans le bénéfique sans être distrait". Cela ne se réfère pas seulement à la méditation en position assise.

Nous avons abordé au point (V) la base, la voie et le fruit dans le Mahāmudrā. Ce faisant, la pratique de Śīla - Samādhi - Prajñā, la pratique du comportement bénéfique, de la méditation profonde et du développement de la sagesse, est la voie du Mahāmudrā. La voie du Mahāmudrā implique donc aussi que nous ayons une base éthique propre. Nous verrons tout à l'heure tout ce qui relève de ce comportement bénéfique, si essentiel, pour pouvoir ensuite très facilement s'immerger dans cette méditation naturelle du Mahāmudrā et en expérimenter le fruit. Nous pouvons affirmer que la pratique de l'entraînement à Śīla, Samādhi et Prajñā est ce résumé qui a le plus de rapport avec la pratique.

Cet ancien résumé des trois entraînements est mentionné dans *Les précieux ornements de la libération* au début du chapitre 11 sous le titre

### **L'exercice dans l'esprit appliqué de l'éveil**

Il s'agit ici de savoir comment je mets effectivement en pratique l'esprit de la Bodhicitta. Gampopa résume les enseignements du Mahāyāna, et cela vaut aussi pour tous les autres courants bouddhistes.

*Le triple exercice*

**La pratique dans l'esprit appliqué de l'éveil a trois aspects :**

**- l'exercice d'une discipline supérieure,**

**- l'exercice de la conscience supérieure  
- et la pratique d'une sagesse supérieure.**

Ce sont des termes légèrement différents de ceux que je viens d'utiliser. Auparavant, j'utilisais le mot 'discipline' au lieu de comportement salutaire. J'appellerais maintenant le premier exercice "comportement/action salutaire supérieur". Gampopa n'appelle pas le deuxième exercice 'recueillement méditatif', mais 'exercice de conscience supérieure'. La 'conscience' est ici le substitut de Samādhi. La sagesse est le même terme.

C'est ce qu'on lit déjà chez Atīśa, l'enseignant de la tradition kadampa qui faisait autorité pour Gampopa avant qu'il ne rencontre Milarépa :

**Quelqu'un qui observe les vœux de l'esprit d'éveil appliqué,  
fera de son mieux pour  
s'exercer à la discipline dans le triple exercice - dans le comportement salutaire -,  
ce qui fera que son respect pour cet exercice sera toujours plus grand.**

**L'exercice d'un comportement salutaire supérieur** - cette base éthique - **consiste à pratiquer la générosité, le comportement bénéfique et la patience.** Gampopa définit ces trois éléments comme Śīla. Non seulement le concept plus restreint de Śīla en fait partie - les dix actions bénéfiques par opposition aux dix actions non bénéfiques et ainsi de suite - mais pour Gampopa, la générosité et la patience en font également partie.

**La pratique de la conscience supérieure correspond à la pratique du Samādhi, de la stabilité méditative, et la pratique de la sagesse supérieure est la pratique de cette sagesse**

Cela nous servira de guide. J'ai mentionné Gampopa pour que vous sachiez où chercher. C'est votre étude, il y a aussi beaucoup d'enseignements à ce sujet. Il s'agit ici de pratiquer la pensée en réseau. Nous regardons comment tous les enseignements du Dharma interagissent. Ce faisant, nous devons nous rendre compte qu'il s'agit toujours, en fin de compte, d'une compréhension libératrice, d'une connaissance de l'être. C'est ce que l'on entend par Prajñā, par sagesse : la connaissance de l'être qui transforme et qui nous rend vraiment libres.

C'est de cela qu'il s'agit toujours. Il y a différentes formes de discernement et de sagesse, mais le troisième membre ici désigne finalement la sagesse appelée Prajñāpāramitā - sagesse libératrice. C'est la sagesse où Prajñā est identique à Jñāna, la conscience intemporelle. C'est là que nous voulons aller. Cette connaissance de l'être est aussi appelée Mahāmudrā ou Dharmadhātu ou Dharmakāya. Quel que soit le terme que nous choisissons pour cette compréhension de la nature intrinsèque de l'être, c'est vers cela que tend tout le chemin. C'est aussi l'unité de la compassion et de la sagesse, la compréhension de la vacuité avec tous ses excellents aspects, à commencer par la compassion. C'est là que nous voulons aller.

Nous comprenons maintenant que pour en arriver là, il faut un esprit non dévié, entièrement absorbé par le bénéfique. Il faut samādhi, il faut cette absorption dans l'expérience de l'être pour que la connaissance puisse s'installer. C'est l'entraînement au calme mental jusqu'au samādhi, c'est-à-dire tout ce que le Sati nous aide à faire. Avant le Sati, il faut l'alignement, l'aspiration à l'Octuple Noble Chemin. Avec Sati - l'attention -, l'orientation de notre attention vers ce qui est effectivement orienté vers le but et qui aura ensuite un effet libérateur, nous examinons les Dharmas. Cette orientation vers ce qui a un effet libérateur est tellement non dirigée que nous pouvons l'appeler Samādhi. Dans le samādhi, la connaissance de l'être émerge. C'est ce que nous voulons en réalité. Ensuite, nous nous demandons : quelles sont les conditions nécessaires pour que l'esprit puisse demeurer ainsi sans être distrait dans le

bénéfique ? C'est la première formation - Śīla -, c'est-à-dire l'action bénéfique, le comportement bénéfique. Cela implique bien plus que le simple respect des règles.

Pour Gampopa et pour la tradition dont je parle, Śīla comprend les trois premiers Pāramitās : la générosité, l'action bénéfique et la patience. Le quatrième Pāramitā énergie/persévérance joyeuse est le lien vers le Samādhi. La persévérance joyeuse soutient tous les pāramitās. Cette énergie est la joie du salut, le tigre dans le réservoir : ce dont nous avons besoin pour que notre moteur, notre motivation pour l'éveil ne faiblisse jamais, mais augmente toujours plus. Cette motivation est le quatrième Pāramitā et cela n'est pas seulement attribué à Śīla, car cela sert aussi au Samādhi et aussi à la sagesse. C'est donc la spécificité du quatrième Pāramitā. Mais les trois premiers Pāramitās sont la base pour entrer dans l'immersion méditative.

Une petite remarque intermédiaire : jusqu'au milieu du 20<sup>e</sup> siècle, en Birmanie et aussi en Thaïlande, on n'enseignait que ces quatre premiers Pāramitās aux pratiquants laïcs - les ménages. On pensait que les gens de maison - pères et mères de famille - avaient beaucoup trop à faire pour pouvoir pratiquer Samādhi, et qu'ils pouvaient donc aussi oublier de développer Prajñā. Ce qui compte dans leur vie, c'est de construire du mérite, c'est-à-dire cette force positive. Après la Seconde Guerre mondiale, un mouvement de renouveau est apparu en Birmanie, mais aussi dans quelques autres pays. Il y avait des pratiquants laïcs doués qui développaient une méditation profonde, une connaissance profonde de l'être. C'est à cette époque que ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de tradition Vipāśyanā s'est mis en place. Il y eut quelques précurseurs à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, mais dans les années cinquante, des pratiquants laïcs commencèrent à se regrouper autour de moines et de yogīs et yoginīs, et c'est ainsi que la pratique des laïcs commença à prendre son essor dans le Theravāda également.

Les laïcs n'ont alors plus seulement reçu l'enseignement des quatre premiers Pāramitās, mais les deux autres, Śāmatha, Vipāśyanā (méditation d'insight - avec le développement de la sagesse) leur sont devenus accessibles. Ce développement a toujours existé dans d'autres traditions. Par exemple, dans le bouddhisme zen, ce sont surtout les moines qui pratiquaient le zen, mais il y avait aussi des sesshins pour les pratiquants laïcs. Mais là encore, ce n'est qu'au cours des derniers siècles que la population laïque, les pratiquants laïcs, en ont pris davantage conscience.

Au Tibet, il y a toujours eu cette forte domination des traditions monastiques, mais heureusement aussi les *naldjorpas* et les *naldjormas* - yogīs et yoginīs - qui vivaient dans ces communautés *ngagpa*, spécialement dans la tradition Nyingma, mais aussi dans la tradition Kagyu. Et il y avait les Sakyapa, qui avaient de toute façon une forte orientation familiale. Là, il y a toujours eu des pratiquants laïcs engagés qui, comme notre Yogī Milarepa - il n'était pas moine - pratiquaient et réalisaient intensément le Dharma en tant que laïcs. Ils pratiquaient les six pāramitās.

Je voulais attirer votre attention sur ce point, car on entend ou lit parfois des propos selon lesquels les pratiquants laïcs devraient se concentrer sur l'accumulation de mérites et que le développement de cette conscience, de cette vision intuitive, est réservé à ceux qui sont en route 'à plein temps'. C'est ce que l'on identifie parfois avec les moines et les nonnes. En réalité, il s'est avéré que nous pouvons tous le pratiquer, de sorte que cela est désormais enseigné dans toutes les traditions bouddhistes. C'est un développement relativement récent, qui n'a pas encore cent ans.

Par exemple, nos enseignants tibétains sont également surpris par l'intensité avec laquelle les pratiquants laïcs occidentaux se déplacent. En effet, l'accent est moins mis sur le fait que nous devons tous devenir des moines et des nonnes. Ce que nous ne pouvons pas nous épargner, c'est de travailler avec la même intensité sur notre base, sur notre comportement bénéfique. Cela implique de renoncer à tous les



Dharmas mondains, à la recherche du gain, de la victoire, de la reconnaissance, de la louange, de la gloire, de la réputation et autres, et d'éviter les opposants correspondants.

Si l'on veut vraiment développer une connaissance de l'être qui transforme, si c'est vraiment ce que nous souhaitons, alors il faut tout l'homme, toute la personne. C'est toute la personne qui s'exerce. Nous passons en revue tous les pāramitās pour cela : La personne entière s'exerce à la libéralité. Vous pouvez lire les trois types de générosité dans Gampopa. La première est la générosité matérielle, qui consiste à aider là où c'est nécessaire. On insiste toujours beaucoup sur le fait que l'aide matérielle est particulièrement utile à long terme si elle nourrit en même temps les conditions pour que le Dharma soit disponible pour les générations futures, qu'il ne s'agit pas seulement d'une goutte d'eau dans la mer, mais qu'elle a des effets à long terme, de sorte que les enseignements de l'éveil seront toujours disponibles pour les générations futures. C'est la priorité absolue, même pour l'aide matérielle.

L'aide sociale, ce qu'on appelle la protection contre la peur, est une générosité qui protège contre les menaces. Nous avons un système social très développé, où tant de choses sont déjà prises en charge par l'État social, mais partout dans le monde, il y a des situations d'urgence sociale où la peur est présente en arrière-plan. Peur des intempéries, de la faim ; peur de ne pas avoir d'eau, de ne pas avoir accès aux ressources ; peur de ne pas avoir accès à l'éducation, et ainsi de suite. Lorsque nous agissons socialement d'une manière ou d'une autre, nous pratiquons cette deuxième forme de générosité. Cette générosité est particulièrement destinée à créer les conditions pour que les gens puissent suivre leur chemin d'éveil en toute liberté. Il s'agit vraiment aussi de protéger les conditions pour que le libre exercice de la religion soit accessible dans le plus grand nombre possible de pays dans le monde. Sans le droit de pratiquer librement sa religion, un chemin d'éveil ne peut être enseigné qu'en secret et pratiqué de manière très cachée, ce qui le rend incroyablement difficile. Un rassemblement comme celui-ci ne serait pas possible. Une participation par zoom ne serait pas possible. Imaginez que nous essayions d'enseigner le Dharma en Afghanistan. Il n'y a pas de liberté de culte là-bas, et les femmes ne pourraient surtout pas y participer. Il faut nommer les choses. Tant de pays dans le monde n'ont pas les conditions sociales, politiques et sociétales nécessaires pour pouvoir suivre sereinement le chemin de l'éveil. Par exemple, en Israël, en Palestine, à Gaza, c'est en principe possible. Mais combien c'est difficile quand on est constamment soumis à ce stress et que l'on doit craindre de perdre des proches, quand on voit sa maison détruite, que l'on est privé de ses moyens de subsistance et ainsi de suite. Veiller à la paix fait aussi partie de cette deuxième forme de générosité.

La troisième forme de générosité consiste à transmettre le Dharma ; à s'engager dans des groupes de Dharma ; à participer à rendre le Dharma accessible par notre travail sur l'ordinateur, sur le réseau ou sur des documents, des textes, des transcriptions, des audios, des vidéos ; que nous aidions à rendre possibles des rencontres comme celle-ci, partout dans le monde ; que nous veillions à ce que le Dharma soit accessible, qu'il soit traduit de manière compréhensible dans différentes langues ; que nous développiions nous-mêmes la capacité de pouvoir expliquer le Dharma, que ce soit à petite ou à grande échelle. Certaines personnes, en raison de leur position professionnelle, sont parfois catapultées, sans le vouloir, dans des situations où elles peuvent parler devant un grand nombre de personnes et intégrer le Dharma. Chacun de nous est sollicité dans sa vie privée : donc transmettre le Dharma.

Au fond, on peut dire qu'une vie dans le Dharma est une vie de générosité. Pas une générosité sans sagesse, bien sûr. Il ne s'agit pas de se mettre dans une situation précaire. Mais en fait, nous considérons notre corps, nos biens et nos talents, les qualités que nous portons en nous, comme des possessions pour le bien de tous. En fait, nous les considérons comme la propriété de tous les êtres vivants. Notre corps ne nous appartient pas, il appartient au bien de tous les êtres vivants. Ma voiture m'appartient certes et je paie les échéances et l'assurance, mais c'est en principe une voiture de Saṅgha, elle est à la disposition

de tous. Ma maison est certes la mienne, j'en prends soin, mais elle est en principe dédiée au Dharma. Mes talents sont à la disposition de tous, partout où une situation pourrait être soutenue, je la soutiens avec mes capacités. C'est la générosité. La libéralité est le premier pāramitā pratiqué parce qu'il est facile à pratiquer, à pratiquer ponctuellement. Je peux être généreux aujourd'hui, ce qui ne veut pas dire que je dois l'être à nouveau demain. La générosité est facile à doser.

C'est la différence avec le deuxième Pāramitā, l'action bénéfique - la discipline dans mon ancienne traduction. Le comportement bénéfique ne peut plus être dosé de la même manière. Je ne peux pas agir de manière bénéfique aujourd'hui et agir contre ma propre éthique demain. Une action bénéfique respectueuse de l'éthique se poursuit tout au long de la vie. Lorsque j'agis de manière respectueuse dans un partenariat, cela implique de suivre des accords clairs. Si nous avons convenu de vivre en monogamie, il s'agit d'un accord clair que je respecte tout au long de la relation. Si je ne vole pas, si je ne m'approprie pas ce qui ne m'a pas été donné, ce n'est pas un acte isolé, mais les personnes qui vivent avec moi peuvent s'y fier. Je ne touche jamais à leur porte-monnaie, je ne vide pas leur compte en banque, je ne les arnaque pas, on peut compter sur mes paroles. Ce pāramitā est plus difficile à pratiquer parce qu'il traverse toute la vie. C'est incroyablement important.

Ce comportement bénéfique est si important parce qu'il crée une base de confiance et qu'il apporte le calme dans l'environnement dans lequel je vis. On peut alors compter sur moi, mes relations avec les autres sont clarifiées, il n'y a pas de mensonge, pas de faux-semblant. Je ne blesse pas les autres avec des mots durs, en les draguant constamment, mais j'aborde les situations avec respect, clarté, transparence. Je m'abstiens également de bavarder sur des tiers qui ne sont pas présents, ce bavardage malsain en arrière-plan disparaît. On peut être sûr que ce qui m'a été confié ne sera pas transmis, il est bien gardé chez moi. Le discours est utilisé pour éveiller la compréhension des gens les uns pour les autres, comme hier soir nos invités d'Israël ont éveillé la compréhension, non seulement pour eux-mêmes, mais aussi pour d'autres dans leur pays, y compris les gens de Gaza et du Golan, etc., éveiller une compréhension globale. C'est un discours bénéfique qui crée des liens.

Bien sûr, un comportement bénéfique consiste aussi à prendre soin de notre esprit. Si nous comprenons Śīla plus profondément, il faut aussi prendre soin de notre propre pensée. En fin de compte, les paroles et les actions physiques sont la conséquence de ce que nous pensons. Nous devons donc veiller à ce que notre esprit ne soit pas envahi par la convoitise, la haine et les idées fixes, à ce que nous restions souples d'esprit.

Ce sont les trois actions bénéfiques ou non bénéfiques de l'esprit. Nous veillons à rester libres de tout désir, c'est-à-dire libres de la pensée "Que ce que la personne a soit à moi !" Que ce soit que son ou sa partenaire devienne le ou la mienne, ou quoi que ce soit d'autre. Que l'esprit soit libre de toute cette envie et de cette volonté d'attirer à moi, de toute rivalité. De même pour la colère et la haine. Nous veillons à ne pas nous déplacer avec des pensées malveillantes, à ne pas souhaiter de mal aux autres. Nous voulons être bienveillants et cultiver un esprit dans lequel nous accordons aux autres ce qu'ils ont et nous réjouissons avec eux. Nous souhaitons qu'ils fassent l'expérience du bien et du salut, nous développons donc la bienveillance.

On ne peut pas se soucier de ne pas être si ignorant, ce serait un peu trop demander, mais nous pouvons nous soucier de ne pas être dans des visions fixes ; de ne pas nous accrocher à des points de vue ; d'avoir certes des visions claires, des valeurs claires, mais de rester toujours assez flexible pour prendre en compte d'autres points de vue et pouvoir accepter de regarder une situation avec les yeux des autres. Cela crée un très bon environnement, cela fait partie de Śīla. Cela crée un être dans ce monde où nous sommes reliés à notre entourage avec plein de respect, parce que nous agissons avec respect

physiquement - même envers les animaux -, parce que nous agissons avec respect avec la parole et que le respect imprègne notre pensée.

C'est déjà la base d'une action bénéfique, et ensuite vient l'action bénéfique, la discipline où nous nous occupons directement du bien-être des autres, et où nous pratiquons nous-mêmes le Dharma. Cela en fait partie. Śīla signifie que nous prenons aussi bien soin de nous-mêmes, que nous avons cette discipline, cet amour et cette compassion pour nous-mêmes et pour les autres.

La deuxième pāramitā est abordée au chapitre 13. Tout d'abord, la discipline par les vœux. Il y a d'abord l'énumération de tout ce qu'il ne faut pas faire. Ensuite, il y a la discipline de l'accomplissement d'actions bénéfiques ou du développement de qualités bénéfiques. C'est le travail intérieur avec nous-mêmes. Ensuite, nous avons la discipline qui fait le bien des êtres vivants. Ce comportement bénéfique est incroyablement vaste : sous Śīla sont énumérées toutes les activités de bodhisattva. Tout ce qui entraîne le bien d'autrui fait partie de la pratique de Śīla et est bien sûr aussi une pratique de la générosité. Et nous faisons cela avec patience, le troisième Pāramitā est directement impliqué.

Le troisième Pāramitā, la patience, complète les deux premiers. Je suis patient dans la générosité, je suis patient dans l'endurance des difficultés, je ne me laisse justement pas entraîner dans la colère et la haine, je ne me laisse pas entraîner dans l'orgueil, je reste détendu face aux difficultés, aux défis que la vie apporte ainsi, je reste détendu et patient dans l'exécution de la pratique, pour moi-même. Il y a toujours des difficultés dues à la pratique, rien que le fait de se lever le matin est déjà un petit exercice de patience et de joyeuse persévérance. Le corps est peut-être encore raide, l'esprit peut-être encore engourdi. Nous passons par là. Nous faisons cela. Nous prenons sur nous de travailler très patiemment sur l'esprit et nous savons : "Oh, cela ne va pas si vite, je dois vraiment m'y tenir pendant des années". Nous avons des années de patience avec nous-mêmes. Ensuite, il y a quelques anciens dans la salle qui disent : "Ce ne sont pas seulement des années, ce sont des décennies" !

J'ai des décennies de patience avec moi : "Oui, je vois les progrès, mais heureusement, j'ai un peu de patience. Ils sont petits, mais je persévère". Persévérer patiemment dans sa propre pratique et persévérer patiemment dans la réalisation du bien-être des autres.

La forme la plus élevée de patience réside dans l'acceptation de l'ultime, de la nature insaisissable des choses. Au fond, nous supportons les prises de conscience que nous faisons dans la pratique. Le fait de supporter patiemment ce qui devient clair pour nous. Ce n'est pas toujours agréable. Beaucoup de choses deviennent claires pour nous avant que nous ne comprenions les choses finales. Nous traitons avec patience les prises de conscience sur nous-mêmes. La patience signifie que nous pouvons accepter quelque chose, que nous pouvons laisser venir à nous ce que nous repousserions normalement. Nous laissons agir le miroir, nous laissons venir à nous les remarques d'autres personnes qui ont quelque chose à nous dire. Là aussi, nous sommes d'abord patients et ne réagissons pas directement par le rejet et la défense.

Mon attitude est que je m'efforce au moins d'admettre qu'il y a probablement quelque chose à apprendre lorsqu'une personne me critique. Je ne sais pas encore dans quelle mesure. Un pour cent ? Dix pour cent ? Cinquante pour cent ? Quatre-vingts pour cent ? Je n'ose pas penser que la personne pourrait avoir raison à cent pour cent, mais parfois c'est aussi le cas. Cette ouverture à l'idée qu'il pourrait y avoir quelque chose de vrai, c'est déjà de la patience. Nous ne réagissons pas tout de suite, mais nous disons : "Bon, je vais prendre ça à cœur. Merci de me l'avoir dit. Je vais voir quels aspects de ce que tu m'as dit et reflété je peux trouver en moi". Cela ne veut pas dire que le reste n'est pas vrai, mais je vais voir avec quoi je peux faire quelque chose. Ce avec quoi je peux ensuite commencer à travailler, je continue à le faire patiemment. Tout est un processus de patience.

Tout cela, tout ce champ que j'ai maintenant couvert avec ces brefs enseignements, est la base du comportement bénéfique dans ce monde. C'est sur cette base que se développe la pratique méditative.

Śīla, Samādhi, Prajñā - comportement bénéfique, stabilité mentale méditative, vision intuitive, c'est ainsi que le Bouddha les a présentés, ils reposent pour ainsi dire l'un sur l'autre. Qu'il y ait une vision intuitive stable sans que l'esprit soit clair, recueilli et non distrait, cela n'existe pas vraiment. Il y a parfois de brèves prises de conscience, mais elles disparaissent aussi vite qu'elles sont arrivées, parce qu'il manque le fondement, la stabilité. S'il n'y a pas de stabilité dans le comportement/l'action bénéfique, si la vie est agitée, pleine d'impulsions négatives, irrespectueuse et ainsi de suite, il est impossible qu'une quelconque vision intuitive puisse devenir stable. Si l'esprit n'est pas clarifié, s'il ne peut pas rester non distrait, il n'y a pas d'intégration profonde d'une quelconque compréhension. On peut entendre quelque chose qui nous inspire profondément, si on est ouvert pour un moment, mais il n'y a pas d'intégration stable.

Voilà pour la première partie de l'enseignement du matin sur le comportement salubre, les trois premiers Pāramitās, qui sont tous nourris par le quatrième, l'énergie joyeuse qui nous aide à persévérer et à nous développer toujours plus dans ces domaines.

Vous pouvez comprendre, sur la base de cette présentation, qu'il s'agit déjà d'un énorme domaine de pratique pour les pratiquants laïcs, les soi-disant intendants. C'est un domaine énorme de pratique pour nous tous, même pour ceux qui ont fait vœu de moine ou de nonne : Il contient toute la communication, la vie en commun, au sein du petit groupe, de la famille et de la société. C'est la base de notre pratique.

Bien sûr, la pratique quotidienne de la méditation avec le développement de la sagesse nous y aidera. Ils se nourrissent l'un l'autre, ce n'est pas différent. Ce n'est pas parce qu'ils reposent l'un sur l'autre que le haut est déconnecté, mais il y a toujours une interaction. Le niveau de sagesse interagit avec le niveau méditatif et le niveau social. Nous pouvons appeler le premier niveau le niveau social ou l'intégration du soin de soi et du soin des autres. C'est le premier niveau. Comme expression de ce souci de soi, nous commençons aussi à méditer et à développer le calme mental, et nous le faisons aussi pour tous les autres, mais nous travaillons avec nous-mêmes. Nous développons la vision intuitive, nous le faisons aussi pour tous les autres, comme pour nous-mêmes. Ces domaines sont donc liés. Nous y lisons une vue d'ensemble de la manière dont une vie peut se développer harmonieusement, comment l'harmonie et la compréhension de l'être peuvent y entrer. Celui qui aspire à l'harmonie, à la paix intérieure, a d'abord besoin de ces bases, des trois premiers pāramitās, et bien sûr d'un travail intensif sur le calme mental, la stabilité méditative, pour trouver ensuite une paix encore plus profonde grâce aux compréhensions acquises. Lorsque la paix est complète, nous appelons cela Nirvāṇa, Nirvāṇa dans ce monde bouleversé, Nirvāṇa dans le Saṃsāra.

Lorsque Guendune Rinpoché nous a expliqué tsültrim, qui est le terme tibétain pour Śīla, il a parfois parlé du fait que lorsque nous méditons dans cette vie bénéfique que nous menons, nous pouvons comme nous installer, nous asseoir simplement dedans. Si la vie est vécue de manière si salubre que nous ne blessons personne par notre discours, que nous sommes respectueux des autres à tous égards, alors l'esprit est libre de tout regret. Si nous avons déjà nettoyé depuis longtemps ce qu'il y avait à regretter du passé, que nous avons pris une nouvelle direction et que nous nous sommes tournés vers ce qui est bénéfique, alors nous pouvons simplement nous installer dans une bienveillance, parce que nos yeux s'ouvrent et que nous regardons la nature, ou voyons des gens, ou entendons des sons. L'esprit est alors imprégné de bienveillance, et cela rend la méditation très facile. Pratiquons cela ensemble.

### Méditation

Cela commence par cette gratitude pour notre précieuse existence d'êtres humains qui nous permet en ce moment même d'être simplement, dans la conscience du Dharma. –

Dans le cadre de tout ce pour quoi je suis reconnaissant, je suis reconnaissant d'être ainsi en paix avec tous ceux qui m'entourent. Maintenant, si des personnes avec lesquelles vous n'êtes pas en paix apparaissent dans votre conscience, vous dites intérieurement : "Je vais m'occuper de ça !", et vous mettez cela de côté. Je vais m'occuper de cette relation. Je me tournerai vers cette relation avec respect et bienveillance, et aussi avec clarté et énergie intérieures, lorsque la prochaine occasion se présentera. Cette promesse doit être tenue. –

Je respire dans cette merveilleuse sensation de ne vouloir de mal à personne... Je respire dans la bienveillance envers les plantes, les animaux et les hommes, et surtout envers moi-même ; cette fameuse patience. –

Ainsi, nous inspirons et expirons dans ce lien tout à fait bénéfique et bienfaisant avec tout - sans exception. Lorsque nous pensons aux océans ou au lac de Titisee - bienveillance... Lorsque nous pensons aux savanes ou aux forêts primaires ou à nos forêts d'épicéas en souffrance - bienveillance... Lorsque nous pensons aux fourmis qui sont en train de faire leur petit nid dans notre jardin - bienveillance... Lorsque nous pensons à nos difficultés - profonde volonté de trouver des solutions. Même si ce n'est pas toujours possible, la volonté est là. –

Ce que Lama Guendune ne cessait de répéter à l'époque, c'est que nous pratiquions la méditation avec une attitude de générosité ; que nous l'offrions au bien de tous, déjà pendant que nous méditions. C'est maintenant ce que nous avons de mieux à offrir... Nous offrons chaque expiration, chaque inspiration... Nous offrons à notre monde de demeurer dans le bénéfique. –

Si nous offrons ainsi notre méditation au monde, il n'y a plus qu'un pas à franchir pour imaginer que nous offrons tout ce corps, tout notre être au monde... au bien de tous les êtres vivants. On peut aussi dire que nous offrons notre présence dans ce monde au bien de tout ce qui existe. -  
Merci beaucoup pour cette pratique commune, pour ces cadeaux généreux.

\* \* \*

J'ai souvent cité Guendune Rinpoché, qui a dit : "Il n'y a pas d'obstacles à la méditation si nous restons dans la Bodhicitta en méditant. Toutes les difficultés ne viennent que de cet égoïsme, de cette préoccupation de moi-même, de mon passé, de mon présent et de mon futur". Maintenant, vous venez peut-être de faire une petite expérience de ce que signifie demeurer dans la Bodhicitta relative, car c'est de cela qu'il s'agit. Il ne s'agit pas du tout de la Bodhicitta ultime, il s'agit ici de la Bodhicitta relative.

Au début de l'enseignement, j'ai ouvert le chapitre 11 : Conseils pour la pratique de la Bodhicitta appliquée. Tout d'abord, il y a les trois formations. La première formation est le comportement bénéfique. Ce comportement bénéfique comprend les trois premiers pāramitās. Nous venons de les relancer en méditation, ils étaient déjà bien éveillés par les explications. Bien sûr, nous pouvons y ajouter le quatrième Pāramitā, énergie joyeuse et persévérance. Rester en cela, dans Śīla, dans ce bénéfique, c'est rester dans l'esprit d'éveil appliqué. C'est la base, et c'est ce que Guendune Rinpoche a voulu dire. Si nous nous absorbons complètement dans ce bénéfique - la générosité, le comportement bénéfique sous tous ses aspects, la patience, liée à cette joie, à cette persévérance joyeuse - alors nous demeurons dans la méditation dans la Bodhicitta. C'est là que la pratique devient facile.

Je ne sais pas jusqu'où vous avez pu suivre ces petits conseils de méditation que je vous ai donnés. Pour ma part, le simple fait de m'en souvenir m'a permis d'atteindre un calme intérieur très profond. Peut-être en a-t-il été de même pour certains d'entre vous qui ont pu suivre. C'est alors si facile : nous avons commencé par la gratitude - la reconnaissance, la générosité, la patience, cet être respectueux bienveillant avec tout. Au fond, nous avons pris soin de notre atmosphère intérieure. Nous sommes entrés dans une atmosphère de respect bienveillant, de coexistence reconnaissante, et nous nous sommes simplement installés dans cette atmosphère intérieure de bienveillance, de salut, de lien. Nous nous y sommes fondus. Nous n'avons pas appliqué d'instructions de méditation supplémentaires, nous n'avons rien fait, nous n'avons pas prêté attention en plus à la respiration ou à ceci ou cela.

Si nous nous engageons avec une grande intensité dans ce lien dans la bienveillance, alors il n'y a pas vraiment besoin d'explications supplémentaires sur la méditation et l'esprit s'apaise dans la bienveillance, dans le bénéfique. Nous venons de pratiquer cela, ce passage de Śīla à Samādhi, de la première Pāramitā à la cinquième Pāramitā, au deuxième entraînement. Nous venons d'en faire l'expérience. Pour quelqu'un qui a actuellement d'énormes problèmes dans sa vie, ce n'était peut-être pas si facile. Il n'est pas possible pour tout le monde de suivre une méditation guidée à tout moment, mais peut-être que certains d'entre vous ont eu une idée de l'importance de cette mise en condition atmosphérique, que nous nous installions atmosphériquement dans la Bodhicitta.

Certains ont peut-être même eu l'intuition que cela ressemblait un peu à l'entrée dans un pays pur. Ce serait la perspective tantrique de cela. Dans cet esprit bienveillant qui se fonde dans le bénéfique, tout est pur, tout est si libre, si exempt d'égoïsme - moi et les autres. Il s'agit simplement de se fondre dans l'être, sans cultiver de séparations. C'est la même chose que ce que nous considérons dans le bouddhisme tantrique comme la méditation dans la terre pure, où nous sommes nous-mêmes, pour souligner cette pureté de nous-mêmes, par exemple le Bouddha de la médecine. Nous sommes le Bouddha de la Médecine, entièrement absorbé par la perception bénéfique de tout, et où tout ce qui apparaît devient médecine. C'est ce qui caractérise le pays pur du Bouddha de la Médecine : tout ce qui y apparaît, les animaux, les plantes, l'eau, quoi que ce soit, est un remède. Tout est utilisé pour apporter encore plus de libération, de rétablissement et de guérison.

Je vous dis cela pour créer à nouveau un réseau, pour dire que ce n'est pas si loin. C'est en fait la même chose, mais exprimée un peu différemment. Cette absorption profonde dans le bénéfique est exactement ce que ces visualisations, ces représentations, ces sentiments dans le tantra veulent provoquer : que notre samādhi, le samādhi de la divinité, en fait cette absorption totale repose sur une perception bienveillante, pure de nous-mêmes et de tout le reste.

Nos thèmes sont les trois entraînements : Śīla, Samādhi, Prajñā. Il est important pour moi que vous appreniez ces trois termes sanskrits. Vous pourrez ainsi vous faire comprendre au niveau international, ces trois entraînements sont le résumé de tout. La signification de ces termes est : comportement bénéfique, stabilité méditative et sagesse. La sagesse est bien sûr la traduction correcte, mais il s'agit de la connaissance de l'être qui transforme.

Nous avons établi une correspondance avec les pāramitās, les qualités libératrices. C'est très important, car le comportement bénéfique - Śīla - est beaucoup trop réduit dans les milieux bouddhistes. Comme si ce n'était que la première forme du deuxième Pāramitā, le respect des vœux. C'est une idée réductrice de ce que l'on entend par cet entraînement fondamental. C'est pourquoi il est si important que nous nous souvenions tous que la première chose que nous avons est la générosité, les trois aspects de la générosité : matérielle, sociale et du Dharma.

Dans l'action bénéfique, le deuxième Pāramitā, le respect des vœux n'est que le premier aspect. S'y ajoute l'action bénéfique pour le bien de nous-mêmes et pour le bien de tous. Il y a là beaucoup plus de substance que dans le simple respect des vœux et l'abstention d'actes nuisibles. S'abstenir d'actes nuisibles n'est que la base sur laquelle nous pouvons ensuite mener des actions bénéfiques. C'est de cela qu'il s'agit essentiellement dans Śīla. Il ne s'agit pas seulement de ne pas tuer, de ne pas frapper ou de ne pas mentir. Non, il s'agit de savoir comment se comporter avec respect les uns envers les autres, qu'au lieu de tuer et de frapper, nous favorisons la santé, la force, l'énergie vitale, au lieu de mentir et de tenir un discours dur. Comment parler avec sincérité sans 'agacer' les autres avec notre sincérité ? Comment notre sincérité peut-elle nous nourrir et nous soutenir ? Comment pouvons-nous, sans perdre notre clarté intérieure, aborder des sujets difficiles sans devenir durs et blessants ? C'est une pratique énorme. Comment pouvons-nous transmettre et donner l'exemple du Dharma, pratiquer pour nous-mêmes et soutenir les autres dans le Saṅgha et dans le Mahāsaṅgha de tous les êtres vivants ? Comment pouvons-nous vivre le Dharma de manière à ce que toutes ces qualités bénéfiques se développent et fassent en sorte que les gens soient attirés par nous, qu'ils aient confiance en nous, qu'ils puissent compter sur nous et que nous soyons vraiment des lumières fiables du Dharma ? Tout cela fait partie de Śīla.

Ensuite, nous avons bien sûr la patience. La patience est l'amie de l'action bénéfique, car l'action bénéfique n'est pas facile. J'aime citer à nouveau Guendune Rinpoche : "Il est si facile d'aggraver une situation, et il est infiniment difficile d'améliorer une situation". Agir de manière bénéfique, c'est d'abord s'abstenir d'aggraver les situations. C'est déjà bien. Se taire au bon moment, ne pas faire l'action qui ne serait pas bonne pour moi et pour les autres, c'est déjà vraiment bien. Mais ensuite, l'apprentissage difficile commence : Comment puis-je améliorer les situations ? Vous savez, vous avez tous déjà essayé, vous essayez tout le temps, nous essayons tous tout le temps. Comme souvent, cela ne donne pas les résultats escomptés. Nous avons besoin de patience. Nous devons être patients avec nous-mêmes, avec les autres et avec les miroirs qui nous sont présentés. Vous vous souvenez des différentes formes de patience que j'ai évoquées.

La quatrième est l'énergie joyeuse ou la persévérance, qui soutient les trois entraînements. La persévérance joyeuse est définie comme la joie de faire quelque chose de bénéfique. Il s'agit en particulier de la joie au début d'une action salubre, de cet enthousiasme. Lorsque cette joie de faire quelque chose de salubre devient une persévérance, c'est la joie continue de réaliser quelque chose de salubre. Je me permets de mentionner la joie de disposer à long terme d'un lieu tel que l'Arbre vert, dans lequel les personnes peuvent pratiquer une méditation profonde, ouverte aux traditions et aux échanges, cette vision. La joie qui en découle donne la force de surmonter les obstacles. Cette persévérance joyeuse nous aide à surmonter les obstacles et à persévérer dans tout ce que nous faisons. Cela ne peut pas être généré par la volonté. C'est ce qui se libère en nous lorsque nous sommes reliés à la qualité salubre de ce que nous voulons mettre en œuvre.

Si nous voulons utiliser cela dans la méditation, nous devons, en méditant, nous relier à ce qui est effectivement bénéfique dans la méditation, sinon l'énergie joyeuse ne se libère pas. C'est une expérience ressentie. Nous ressentons vraiment le bien que cela nous fait. Nous sentons comment la générosité fait du bien. Nous sentons combien il est bon de s'abstenir de quelque chose de nuisible. Nous sentons comme il est bon d'apprendre ce qui est bénéfique. Nous sentons qu'il est bon d'être patient. Vous connaissez cela : c'est vraiment bon d'être patient. Vous arrive-t-il parfois de ressentir cela comme un cadeau, lorsqu'il vous arrive d'être étonnamment patient ? Vous ne l'avez pas encore vécu ? Il y en a une qui secoue la tête et les autres qui sourient. Je ne suis pas non plus le plus patient, mais quand la patience est là, c'est un cadeau total. Quel calme intérieur se répand dans des situations où l'on serait autrement agacé. Un cadeau incroyable ! La persévérance joyeuse, cette énergie remarque exactement cela : comment cela fait du bien. Et elle a alors envie d'avoir encore plus de cela dans la vie.

Entraînez-vous donc la prochaine fois. Cela viendra certainement lors du voyage de retour, ou peut-être ce soir, si vous devez attendre quelque part pour manger... Hier, nous avons dû patiemment marcher d'un endroit à l'autre jusqu'à ce que nous trouvions enfin, avec les amis israéliens, la seule pizzeria encore ouverte, où nous étions heureusement encore servis. Patience - si l'on peut prendre sereinement le prochain embouteillage, dans lequel certains d'entre nous seront certainement bloqués ; ou le prochain train qui n'arrivera pas pour une raison ou une autre - problèmes sur le réseau ferroviaire ou retard d'un train qui nous précède. Nous avons souvent entendu ce genre de choses. Nous en tirons simplement le meilleur parti. Soudain, je suis dans les embouteillages, en attente, je suis serein et j'en profite pour pratiquer...

La stabilité méditative, c'est le samādhi. Je divise la stabilité méditative : dans la méditation assise et dans l'échange. C'est la raison pour laquelle je ne parle pas d'absorption méditative. Samādhi se rapporte bien sûr, au sens strict, aux états de méditation, aux dhyânas, et ainsi de suite. Mais lorsque les bodhisattvas voyagent dans le monde, il est dit d'eux qu'ils ne quittent jamais le samādhi alors qu'ils sont en échange. Le cinquième pāramitā de stabilité méditative n'est pas lié à un quelconque endroit calme dans ce monde ou à notre coussin de méditation où personne ne vient nous déranger. Chez les éveillés, le samādhi les accompagne dans toutes les situations, à tel point qu'ils ne se contentent pas de demeurer dans le bénéfique sans être distraits, sans que des voiles émotionnels n'apparaissent, ils sont conscients, sans être distraits, de la nature intrinsèque de l'être. En tout, sans avoir à faire d'effort pour cela. Samādhi - y compris la vision intuitive - les accompagne.

Prajñā est la connaissance de notre être, qui naît en demeurant en silence, c'est-à-dire la vision intuitive pendant la méditation. Et elle nous accompagne dans l'activité. Vue, méditation, activité. Le troisième Karmapa dit dans la prière de Mahāmudrā : "L'activité est d'être habile dans tous les domaines de la méditation". Cela signifie maintenir la vision - Prajñā, la connaissance de l'être - dans toutes les situations. C'est pourquoi il est important d'arriver à une compréhension un peu plus dynamique des pāramitās.

Voilà pour l'interaction de trois entraînements et des six Pāramitās, les six qualités libératrices. Le Pāramitā de l'énergie joyeuse et de l'endurance soutient tout le monde, il n'est pas associé à un entraînement spécifique.

*Participant(e) : Quelle est la relation entre Śīla, Samādhi, Prajñā et la vue, la méditation, l'action ? L'un est-il décrit du point de vue de la sagesse, de la conscience intemporelle, et l'autre est-il vu du point de vue de l'effort ? Comment décrirais-tu le lien entre les deux*

La vue est en effet la sagesse. Dans le grand point de la vision, nous avons également inclus l'attitude, la motivation. Ces deux éléments nourrissent le comportement bénéfique, exactement comme tu l'as dit. C'est bien sûr le domaine de l'action. Ce premier entraînement devient ensuite l'activité des bodhisattvas et des bodhisattvis. Ce premier domaine, que nous avons présenté comme la base, est précisément le domaine dans lequel se déroule l'activité éveillée - la générosité de donner le Dharma, l'action bénéfique pour le bien de tous. Le fruit se manifeste effectivement, comme tu le demandes, dans le premier domaine comme l'action.

La méditation est la clarté mentale, la présence qui veille toujours à ce que la connaissance de l'être reste forte. Elle est la zone intermédiaire entre les deux : elle nourrit la vision et la sagesse. Dans un comportement sain, nous restons mentalement stables, même dans la méditation. Dans le comportement bénéfique, nous ne nous laissons pas entraîner dans les kleśas. C'est la présence de la méditation dans l'action. Celui qui médite beaucoup, mais qui est en pleine activité, en pleine action, avec ses émotions, a probablement un problème d'intégration. Méditer beaucoup, vivre le calme dans la méditation, mais



être ensuite complètement bouleversé et troublé émotionnellement dans la vie quotidienne, ces deux choses ne vont pas bien ensemble. Il arrive bien sûr à beaucoup de gens que les deux soient très éloignés l'un de l'autre. Au début, ce que nous vivons dans la méditation et ce que nous vivons dans la vie quotidienne sont comme deux vies différentes. Le but est de réunir les deux, de faire en sorte que la méditation déborde. Tu peux donc effectivement établir cette relation intime.

Nous pourrions encore écrire sur notre représentation la vue en bas vers la sagesse, l'action est clairement la zone supérieure et la méditation reste la zone médiane.

*Participant(e) : Tu appelles cela des entraînements et des exercices. Je le vis aussi comme des fruits. La même chose ne pourrait-elle pas se produire des deux côtés ? D'un côté, on pourrait suivre le chemin en s'entraînant et en allant ainsi à la source. L'autre voie est de rester vraiment toujours connecté à ce que j'aime sincèrement et profondément. Si je reste fidèle à cet ancrage dans le cœur, qui existe tout simplement, alors ces qualités apparaissent. Dans l'amour de la vérité, par exemple.*

Vois-tu une différence entre les deux ? Tu t'entraînes par amour, rester toujours connecté, c'est s'entraîner. Tu t'exerces toujours dans ton amour. C'est en fait ce quatrième pāramitā, cette joie, cet amour de reconnaître et de soutenir. C'est ce que tu maintiens toujours en éveil.

*Mais je ne pense pas à l'autre. Il en résulte bien sûr une patience ou une langueur ou une action bénéfique, mais cette partie n'est pas celle que je pratique. L'amour a sa propre intelligence, qui se déploie ensuite et qui ne peut aller que de cette manière.*

Tant que ça dure, fais comme ça. Si l'amour vient à te manquer, tu verras ce qu'il faut faire d'autre.

*Mon expérience est que lorsque l'amour disparaît, ce qui était né de l'amour auparavant ne disparaît pas immédiatement.*

Il arrive que des personnes qui s'aimaient se mettent en colère les unes contre les autres. Soudain, la personne te traite totalement mal, la colère s'éveille en toi, tu es déçu, etc. Il est alors bon d'avoir une certaine lucidité sur ce que tu ne te laisses pas entraîner à faire.

*Oui, c'est clair.*

C'est bien si c'est clair. Nous retenons que nous devons toujours rester dans l'amour de ce qui est bénéfique, y compris la reconnaissance. Garder éveillé cet amour, tout ce que l'amour implique pour nous, facilite tout le reste. Nous n'avons alors pas besoin de nous soucier du reste. Je serais d'accord avec ça. Cela correspond même à une citation célèbre des maîtres Mahāmudrā : "Si nous sommes dans la Bodhicitta, nous n'avons pas besoin de nous soucier des règles". La Bodhicitta est l'amour et la compassion.

*Je connais bien sûr aussi ces tempêtes de la vie, et de manière très extrême. Quand quelque chose vient de l'extérieur qui bouleverse, il s'agit tout de même de comprendre que cela a aussi quelque chose de bénéfique. C'est à chaque fois l'occasion d'approfondir cet ancrage. Sans la tempête, cet approfondissement ne peut même pas avoir lieu. Nous avons besoin de la tempête dans la vie, sinon rien ne s'approfondit. Si tout est toujours bénéfique et bon à l'extérieur, rien ne s'approfondit.*

Ce que tu décris n'est rien d'autre que ce qui est décrit dans les trois entraînements. C'est merveilleux que tu nous donnes une explication encore plus affectueuse.

## **DEFINITION DES SIX PARAMITAS SELON GAMPOPA**

Dans *Les précieux ornements de la libération*, on trouve dans chaque chapitre de Pāramitā la définition au point 2.

## **Chapitre 12 : La qualité libératrice de la générosité**

### **2. la nature de la générosité**

Voici la définition : **l'essence de la générosité est un état d'esprit libre de tout attachement, qui donne totalement les possessions - tout ce que nous avons**

Maitreya et Asanga l'expliquent ainsi dans *les étapes des bodhisattvas* :

**Quelle est la nature de la générosité ?**

**C'est un état d'esprit non adhérent, qui émerge spontanément,**

**qui conduit à l'action libérée - et alors, entre autres -, à l'abandon total des biens  
conduit à la possession.**

Ce que nous possédons, ce sont aussi nos compétences. C'est le temps que nous avons. Ce n'est pas une notion aussi matérielle. Nous voyons ce que cela signifie en réalité : libre de tout attachement, spontanément, donner toutes ses possessions.

## **Chapitre 13 : La qualité libératrice du comportement bénéfique**

### **2. la nature d'un comportement bénéfique**

**La discipline a quatre caractéristiques.** Maitreya et Asaṅga écrivent à ce sujet :

**Sachez que quatre qualités constituent l'essence du comportement bénéfique. Quelles sont-elles ? Le comportement bénéfique est reçu des autres de manière bonne et correcte ; la motivation qui l'accompagne est totalement pure ; si elle est endommagée, elle peut être restaurée ; et elle est préservée des dommages en développant l'attention par le respect.**

Il faut fouiller un peu pour arriver vraiment à une bonne définition. Ici, quatre caractéristiques sont simplement énumérées.

**Le comportement bénéfique est reçu des autres de manière bonne et correcte.** Il y a effectivement la transmission des vœux de refuge, des vœux de bodhisattva, des samayas et ainsi de suite. Mais les autres nous montrent aussi l'exemple de bonne manière, il y a donc des exemples inspirants. C'est un facteur important.

Ce n'est qu'avec la deuxième qualité - **la motivation qui l'accompagne est totalement pure** - que le comportement devient vraiment bénéfique. Nous ne nous comportons pas de manière bénéfique pour que les autres nous louent ou pour que nous ayons plus de points sur notre compte de mérite, de points de prime ou autre chose. La motivation pure signifie que nous agissons de manière bénéfique pour le bien de toutes les personnes, pour le bien des autres.

**Un comportement bénéfique, s'il a été endommagé, peut être restauré.** Il peut être réparé. On peut s'excuser, on peut prendre un nouveau soutien. Nous pouvons toujours recommencer. Il est souligné ici que nous ne sommes jamais parfaits dans ce domaine. Oubliez cela, la perfection n'existe pas ! Nous ne sommes jamais que dans l'approximation.

Respecter parfaitement les vœux du bodhisattva est presque impossible. Je n'y arrive pas. Il s'agit toujours d'être dans l'approximation, de toujours reconnaître mes propres imperfections. Continuer et faire en sorte que cela devienne de plus en plus bénéfique.

Le dernier point est en fait une sorte de définition : ... **en développant l'attention par le respect.** Respectueux et attentif, voilà qui résume très bien la situation.

Ce que nous appelons un comportement bénéfique avec toutes ces règles est lié au respect. Le respect pour soi-même et le respect pour les autres. Ce sont des qualités fondamentales et bénéfiques, ou des qualités qui ne le sont pas si elles ne sont pas présentes. C'est de cela qu'il s'agit.

## **Chapitre 14 : La qualité libératrice de la patience**

### **2. la nature de la patience**

**L'essence de la patience est de ne pas être déstabilisée par quoi que ce soit** - une profonde sérénité. Asaṅga explique à nouveau

**Sachez que la nature de la patience d'un bodhisattva  
en bref, c'est de n'être dérangé par rien -  
et ce, uniquement parce que son esprit est toujours  
est libre de toute recherche d'avantage personnel et plein de compassion.**

La patience naît lorsque nous sommes **libres de toute recherche d'avantage personnel et pleins de compassion.** C'est exactement ce que nous a dit Guendune : "Celui qui a de la compassion n'a pas besoin de se soucier de la patience". Quand devenons-nous impatients ? Lorsque nous voulons être devant dans la file d'attente ; lorsque nous voulons déjà avoir dépassé l'embouteillage ; lorsque nous n'avons plus envie de réécouter ce que la personne veut nous dire ; lorsque nous sommes exposés pour la énième fois à une situation et que nous aimerions que les choses soient différentes. La patience, la recherche de l'avantage personnel, c'est toujours, "j'aimerais que ce soit différent !" Être libre de cette aspiration, aimer que les choses soient différentes, c'est cela la patience. C'est très facile quand il y a de la compassion.

Vous remarquez que je vous sors un peu les trésors. Il y a d'autres trésors que je ne peux même pas aborder, mais rien que ces définitions dans chaque chapitre sont de telles clarifications.

## **Chapitre 15 : La qualité libératrice de la persévérance joyeuse**

### **2. la nature de la persévérance joyeuse - ainsi que la paresse**

**L'essence de la persévérance joyeuse est la joie de l'action bénéfique.** Le Compendium Abhidharma le définit ainsi :

**Qu'est-ce que la persévérance joyeuse ? Un état d'esprit qui prend vraiment plaisir  
à accomplir des actions bénéfiques - l'antidote à la paresse.**

Dans le commentaire de l'ouvrage d'Asaṅgas *Commentaire sur la parure des Mahāyāna-Sūtra*, nous trouvons :

**Faire le bien avec un engagement pur et joyeux, c'est ce qu'on appelle leur essence.**

Suit une description fantastique de trois types de paresse et de trois types d'endurance joyeuse. Cela viendra bien sûr dans le cours de base. Nous y reviendrons.

### **Chapitre 16 : *La qualité libératrice de la stabilité méditative***

**L'essence de la stabilité méditative est le calme mental et son essence - l'essence de Śāmatha, le calme mental - est que l'esprit demeure intérieurement aligné dans ce qui est bénéfique.**

Unifié signifie non distrait. C'est exactement ce que je vous ai dit, donc rien de nouveau. Je veux juste vous dire les endroits. Être uni, demeurer dans le bénéfique sans être distrait, c'est la définition de Samādhi. Non pas ne pas avoir de pensées ou faire une quelconque expérience de Dhyāna, mais demeurer uni dans le bénéfique. Le bénéfique implique qu'il en résulte des connaissances bénéfiques, qu'il en résulte des compréhensions bénéfiques. Tout cela en fait partie.

**L'esprit uni est l'esprit qui réside dans le salut.**

### **Chapitre 17 : *La qualité libératrice de la sagesse***

**L'essence de la sagesse - de Prajñā - est une compréhension globale et précisément discriminante de tous les phénomènes.**

Tous les aspects de notre expérience, c'est-à-dire **tous les phénomènes, sont compris de manière fine, précise, nuancée et globale**, dans leur vraie nature et dans leur mode d'apparition. La vraie nature est comprise dans la manière dont les phénomènes apparaissent et se dissolvent.

## **IX. TROIS SOURCES DE SAGESSE : L'ETUDE, LA CONTEMPLATION ET LA MEDITATION**

Il s'agit ici de savoir comment faire de notre vie entière une pratique, à l'aide de ces trois formes de pratique - l'écoute, la contemplation et la méditation - par lesquelles nous approfondissons la connaissance de l'être. Ce sont les fameuses trois sources de la sagesse.

Dans la prière de Mahāmudrā du 3<sup>e</sup> Karmapa, il est dit :

**L'écoute et l'étude des textes nous libèrent du voile de l'ignorance.  
La contemplation des enseignements oraux dissipe les ténèbres du doute.  
La lumière qui naît de la méditation éclaire l'être naturel tel qu'il est.  
Puisse l'éclat de cette triple sagesse s'accroître constamment.**

C'est en fait ce dont nous avons besoin comme grand soutien, cela englobe toute notre pratique. Cela nous permet d'utiliser toute notre vie pour la pratique.

Avant, on ne disait pas 'étudier', mais simplement 'écouter'. C'est ce que nous faisons maintenant. En fait, nous étudions, mais il s'agit surtout d'écouter. Autrefois, il n'y avait pas de textes, mais tout passait par l'écoute, et il s'agit d'une écoute précise, d'une écoute profonde, grâce à laquelle nous sommes ensuite

en mesure de restituer effectivement ce que nous entendons. Il ne s'agit donc pas seulement d'une fonction de mémoire.

Les textes du Dharma sont des enseignements écrits et entendus. Il s'agit d'écouter ou de lire un texte du Dharma de telle sorte que je puisse restituer ce que j'ai entendu ou lu tel que cela a été réellement dit et écrit. Pour cela, il suffit que je comprenne l'intention derrière ce que j'entends. Si je veux comprendre une phrase, je dois savoir quelle est l'intention de cette phrase. C'est ainsi qu'elle sera mémorisée.

Donc si vous vouliez répéter ce court passage que je viens de prononcer, la manière la plus simple est de vous rappeler l'intention, à savoir qu'il s'agit de la manière dont je peux utiliser toute ma vie pour pratiquer. Il s'agit des trois étapes : "Alors, qu'est-ce qui était important dans l'écoute, l'étude et la méditation ?" Ainsi, notre compréhension se compose uniquement par l'enregistrement et l'écoute ou la lecture des enseignements.

Je suis de ceux qui ne peuvent pas lire un texte du Dharma sans crayon. C'est ma façon de lire tout en me concentrant. Si je souligne l'essentiel, je m'en souviendrai quand je le parcourrai à nouveau. Cela m'a aidé toute ma vie. Vous le faites à votre manière. Une possibilité est de prendre des notes en écoutant, une autre est de noter ce que vous entendez et de faire confiance à votre mémoire.

Ce qui me semble important ici, c'est que dans cette première phase d'écoute et d'étude, nous ne fassions pas intervenir nos propres mots, mais que nous restions dans les mots de celui qui parle ou écrit et que nous soyons capables de répéter quelque chose dans leurs mots, par exemple dans les mots du Bouddha ou du troisième Karmapa dans ce passage. Car la déformation de ce que nous avons entendu ou lu a déjà lieu lorsque nous ne pouvons plus nous souvenir des mots qui ont été effectivement utilisés, lorsque nous prenons d'autres mots et les combinons différemment. Nous nous retrouvons alors avec une autre déclaration.

Nous en avons pourtant fait l'expérience, et lorsque vous discutez des différentes questions et contenus dans les discussions de groupe, vous faites probablement aussi l'expérience que des déplacements peuvent avoir lieu.

La première étape consiste donc à apprendre et à étudier sans distorsion.

Karmapa écrit que le fait d'écouter et d'étudier nous libère déjà du voile de l'ignorance. Il s'agit vraiment de ne pas savoir quelque chose, de ne pas avoir entendu quelque chose, de ne pas être encore familier avec quelque chose. L'écoute et l'étude sont le premier aspect.

La contemplation a pour tâche principale de dissiper l'obscurité des doutes, de dissoudre les doutes concernant l'enseignement, en mettant en relation ce qui est dit avec notre propre expérience.

La méditation jette une lumière sur l'être naturel, tel qu'il est. C'est un processus non conceptuel. Méditer se réfère ici toujours à un être non conceptuel, dans lequel nous ne contemplons plus conceptuellement, mais comprenons intuitivement, à partir d'une présence claire, comment il est.

L'écoute et la lecture sont une question de précision, c'est-à-dire qu'il s'agit d'être capable de reproduire avec suffisamment de précision ce que l'on entend ou lit dans les enseignements pour que le contenu soit présent en nous et que nous puissions le transmettre à d'autres de manière fiable.

Nous ne commençons donc pas, dès l'écoute et la lecture des enseignements, à nous en servir pour ainsi dire : "Je trouve ça bien", "Je ne trouve pas ça bien", "Je ne vois pas les choses ainsi !", "J'utiliserais un

autre mot". Cela vient plus tard, lors de la contemplation. C'est là que nous mettons tout en relation avec nous-mêmes.

C'est un peu comme si, dans une conversation - même dans un débat ou une discussion avec des points de vue différents - nous écoutons quand même avec suffisamment d'attention pour pouvoir citer l'autre correctement. Lorsque le voile émotionnel se renforce, il est toujours question - pour moi aussi - non seulement de pouvoir citer les paroles de l'autre, mais aussi d'avoir l'honnêteté de restituer correctement et respectueusement l'intention derrière les mots. C'est une bonne condition pour pouvoir ensuite apporter ses propres points de vue et expériences ainsi que d'autres opinions et les mettre en relation avec ce que l'on a entendu, lu et bien reçu. Il en résulte alors quelque chose de très intéressant.

Tous les enseignants bouddhistes enseignent ces trois étapes, connues comme les trois sources de sagesse. La sagesse qui naît de l'écoute et de l'étude, la sagesse qui naît de la contemplation et la sagesse qui naît de la méditation.

Écouter et étudier est déjà une pratique dans laquelle nous mettons d'abord de côté nos voiles émotionnels, notre implication. Il s'agit d'abord d'enregistrer correctement. L'émotion revient volontiers dans un deuxième temps. Mais comme dans une discussion loyale, il s'agit d'abord d'écouter sans réserve pour pouvoir restituer correctement le contenu - y compris l'intention - afin que cela ait une logique interne.

Quand je dis, en tant qu'enseignant du Dharma, "Ceci est l'entraînement de l'esprit bouddhiste", je dois être capable de présenter ce sujet sans falsification, de manière à ce que le contenu de l'enseignement soit correctement transmis. Cela vous donne confiance si vous savez que la personne qui enseigne est capable de présenter un sujet de telle sorte que l'on puisse dire "C'est ce que le Bouddha a dit", ou Gampopa, selon la personne à laquelle nous nous référons. Cette capacité est nécessaire.

Si vous voulez avoir des conversations confiantes entre vous, en Saṅgha ou avec des amis, il faut d'abord cette capacité à présenter correctement les contenus. Ensuite vient la deuxième étape.

La première étape consiste à prendre du recul par rapport à nos réactions émotionnelles. Il ne s'agit pas encore de savoir si j'aime ou je n'aime pas quelque chose, où je voudrais que ce soit différent et quelles phrases je voudrais sauter : "Il y a quelques passages où il a dit quelque chose sur le renoncement entre-temps. Laissons cela de côté, ce n'est plus d'actualité !" ou "Il y avait quelque chose avec la confession et le repentir dans la prière en sept parties. Je trouve cela plutôt stupide, laissons cela de côté. Je pratique une prière en six parties, pas en sept".

Alors on oublie déjà que cela existe. Il y a par exemple des versions des préparations au Mahāmudrā du 9e Karmapa où le passage a été supprimé, à savoir que les plaisirs du cycle de l'existence sont comme un dernier repas. Cela a tout simplement été supprimé parce que ce n'est plus d'actualité. Mais le 9e Karmapa est tout de même cité comme auteur, ce qui n'est pas admissible.

Nous devrions alors assumer le fait que nous écrivons notre propre texte. Si l'on se réfère à quelqu'un, ou si l'on cite quelqu'un, alors s'il vous plaît, faites-le correctement et, pour commencer, sans voile émotionnel.

Que se passe-t-il lors de la contemplation ?

Nous avons parfois négligé la contemplation, mais elle est très importante et nous pouvons la faire tout au long de la journée. Nous ne pouvons écouter, par exemple des audios, et lire des enseignements qu'à des moments limités de notre vie. Mais nous pouvons être en route pour la contemplation dans presque

toutes les situations de la vie. Dans presque toutes les situations, nous pouvons voyager avec les déclarations et les qualités du Dharma. L'étape décisive, telle que je la décrirais aujourd'hui, est que, dans la contemplation, nous mettons en relation ce que nous entendons avec notre propre expérience.

Je vais prendre un exemple : Nous avons entendu parler des trois types de souffrance, de dukkha. Les trois types de souffrance en Samsāra sont la souffrance manifeste, déclenchée par nos réactions à quelque chose de désagréable, parce que nous ne voulons pas l'avoir ; la souffrance déclenchée parce que les expériences agréables se transforment et ne peuvent pas être retenues, donc vouloir l'avoir ne fonctionne pas. Le troisième niveau de souffrance est l'identification avec le processus de conscience, avec les cinq skandhas, au fond la saisie d'une prétendue existence du moi.

Cette section consistait à faire des exposés sur le contenu. Ensuite, je me demande : "Quel est le rapport avec moi ? Où est-ce que je ressens cela ? Quel aspect de cette souffrance aimerais-je réduire ? Comment est-ce que je veux gérer cela ? Est-ce que je le trouve au moins ?" Ce sont des questions qui mènent à la contemplation.

En ce qui me concerne, ce serait : "Oui, j'aimerais être plus détendu face aux situations désagréables", "Oui, c'est désagréable quand on me critique. C'est justement là que j'aimerais être un peu plus détendu". Je fais ainsi déjà un pas de plus : je contemple comment certaines situations désagréables sont liées à une émotion chez moi : La fierté, le fait d'être un peu piqué, le manque de confiance en moi et les réactions normales qui s'ensuivent. C'est de la contemplation.

Si je mets en relation la deuxième forme de souffrance avec moi : "Est-ce que je veux au moins sortir de l'attachement à ce qui est agréable ?" J'ai déjà rencontré des pratiquants qui disent : "Non. Je ne trouve pas que cela me fasse souffrir maintenant. J'aime être amoureux et je veux continuer à l'être", "Je ne trouve pas si grave d'être un peu inquiet quand je n'ai pas mon café, je fais simplement en sorte d'avoir toujours mon café".

C'est précisément une autre étape de la contemplation : Je regarde, en contemplant, quel aspect des enseignements du Dharma je veux vraiment mettre en pratique. Sur quoi est-ce que je veux travailler ? Je n'ai pas besoin de travailler tout de suite sur tout ce qui est expliqué. Peut-être que j'ai la capacité de reproduire tout ce qui est expliqué, mais cela ne veut pas dire que je travaille sur tout.

La contemplation fait que je m'oriente toujours vers ce qui est le plus essentiel pour moi, et c'est là que je continue. Ce processus de clarification de la manière dont je souhaite réellement pratiquer a lieu dans la contemplation. C'est l'application à moi-même.

Cette semaine, nous en avons déjà eu beaucoup, la contemplation va en fait toujours de pair. Pendant que nous écoutons, nous contemplons déjà. Nous pouvons certes séparer l'écoute et la contemplation après coup, mais dès maintenant, lorsque nous écoutons comment le Dharma est expliqué, nous entrons en résonance. Nous sommes déjà en train de comparer avec notre propre expérience. Il y a déjà une approbation, un point d'interrogation ou un rejet de certaines déclarations. C'est déjà en cours, et nous n'avons pas besoin de l'arrêter.

Toutefois, lorsque nous restituons quelque chose et que nous réfléchissons profondément à quelque chose ou que nous le méditons - une autre traduction de contempler -, nous devrions être en mesure de distinguer ce qu'est le véritable énoncé et ce que j'en pense, quelle est la signification de cet énoncé pour moi et comment il change ma vie. Par exemple : "En quoi le fait de considérer ma condition d'être humain comme précieuse change-t-il ma vie ?", "Qu'y a-t-il de si précieux, qu'est-ce que je ressens personnellement comme précieux ?".

Nous pouvons ainsi passer en revue chaque domaine des enseignements du Dharma. Tout ce que nous entendons et lisons, nous le parcourons, d'abord au niveau de la compréhension de ce qui est signifié, puis nous nous demandons : "Quel est le rapport avec moi ?", "Comment est-ce que je résonne avec cela ? Qu'est-ce que je veux mettre en pratique" ?

En ce qui concerne maintenant la mise en pratique : la contemplation est la servante de la mise en pratique, la contemplation prépare la pratique. *Bhāvanā* en sanskrit et en pali, qui est souvent traduit par méditation, méditer, ou *gom* en tibétain, la pratique ou le fait de devenir familier, est l'expression de ce vers quoi notre Sati, notre attention, se dirige. Notre attention se dirigera exactement là où nous pensons qu'il est important d'aller, sur la base de notre expérience personnelle.

Si, en contemplant, j'ai compris que je veux vraiment faire attention lorsque le stress émotionnel survient chez moi - je ne veux pas simplement me laisser aller naïvement à mes impulsions émotionnelles, mais je veux en être conscient -, alors mon attention se porte de plus en plus sur le moment où le stress émotionnel survient.

Est-ce que cela est actif chez vous en ce moment ? Est-ce que vous portez aussi votre attention sur le fait de savoir si les enseignements vous stressent, si une tension inutile apparaît en ce moment ? Dukkha est partout où je suis tendu. Je peux être sûr que si je suis tendu, il y a quelque chose qui se passe.

Sati vise donc à découvrir et à percevoir les tensions. Sati peut aussi s'orienter directement vers la recherche de solutions ou de causes à cette tension. L'attention peut être dirigée dans différentes directions. Et c'est nous qui décidons. Sati n'est pas quelque chose qui est programmé par d'autres, mais Sati est l'expression de mes priorités, qui se reflètent dans la direction de mon attention.

Si je suis constamment distrait, je ne suis en fait pas distrait, mais je suis exactement là où se trouvent mes priorités. Je veux être distrait, je ne me l'avoue pas, mais ces pensées m'intéressent bien plus que de faire attention à ma respiration. Je m'intéresse beaucoup plus à mes soucis qu'à être détendu en ce moment.

La distraction est un mot qui n'a de sens que dans une certaine perspective. Du point de vue de mes priorités semi-conscientes, la distraction n'est pas une distraction du tout. Je suis exactement là où mon esprit veut être. J'ai envie d'être en route dans mes problèmes ou dans une bulle quelconque.

La contemplation y remédie. Elle examine par exemple ce que l'on appelle la distraction : "Qu'est-ce qui me distrait au juste ? Pourquoi est-ce que je subis cette distraction ? Est-ce que je veux continuer à l'alimenter ? Est-ce que je veux y faire autre chose" ?

Nous ne changerons cela que si nous sommes profondément convaincus et motivés par le fait que nous voulons que les choses soient différentes et que nous ne voulons pas être constamment en route dans nos espoirs et nos craintes, nos attachements et nos rejets. Ce n'est que si nous pouvons vraiment nous détendre dans la profondeur de notre être, si nous voulons nous orienter différemment, que cela se produira également dans notre méditation.

Sati, cette force qui nous conduit à la pratique authentique - dans *Bhāvanā*, dans la méditation - est préparée et renforcée par la contemplation des enseignements, la réflexion. Cette réflexion profonde sur les enseignements provoque en nous un changement de vision des choses. Par vision, on entend aussi l'évaluation de ce qui est important ou la vision de ce qui est réellement. Cela change.

Avec cette autre vision vient une autre attitude, parce que d'autres priorités sont alors en jeu, parce que nous avons clarifié quelque chose et que certaines choses qui étaient importantes pour nous auparavant



ne le sont plus du tout maintenant. Nous laissons alors cela derrière nous et Sati s'oriente vers l'exploration de nouveaux domaines de notre être.

C'est ce processus que nous pouvons pratiquer en permanence. Lorsque je suis assis dans un café et que j'observe les gens - ce que j'aime faire - où va mon attention ? Est-ce que je regarde les belles personnes ? Est-ce que mon Sati se dirige vers des aspects extérieurs ? Suis-je simplement curieux, ou mon Sati est-il peut-être en train d'apprendre quelque chose dans les visages et les mouvements des gens, dans les bribes de mots que je capte, peut-être même de développer de la compassion, donc de vibrer avec eux, de me connecter ? Ou est-ce que j'entre dans la séparation évaluative ? Je peux vivre et façonner chaque situation de manière très différente si mon attention se porte ailleurs.

Qu'est-ce que je contemple en ce moment, où va l'attention en ce moment ? Bien sûr, une partie va dans la compréhension de ce qui est dit, c'est pourquoi nous sommes ici ensemble. Où Sati se rend-il maintenant ? Peut-être que vous êtes en train de contempler, comme vous le faites parfois au café. Il serait tout à fait naturel que cette contemplation ait été initiée. Ou à quoi nous pensons lorsque nous sommes au volant ou dans les transports en commun ? Où est notre attention ? Où est-elle lorsqu'elle s'endort le soir, où est-elle lorsqu'elle se réveille le matin ? Où va-t-elle ? Sur quoi Sati se concentre-t-elle ?

Vous vous souvenez que dans le Satipaṭṭhāna-Sutta, Sati est appelé Ekayāna, *l'unique voie, l'unique véhicule*, ce qui mène vraiment à l'éveil. Si Sati, cette faculté, est orientée vers l'essentiel, vers la connaissance de l'être, qui est vraiment libératrice, alors la libération en est la conséquence. Lorsque Sati est orientée vers ce qui est bénéfique, le chemin de la libération de la souffrance se poursuit. Sati est le lien avec la pratique, la méditation.

Sati joue déjà un rôle dans l'écoute et la contemplation, et le changement dans notre attention vient de la combinaison de l'écoute et de la contemplation. Cela nous permet de nous orienter différemment dans notre pratique. Nous pouvons utiliser chaque situation de notre vie pour pratiquer ! Cela semble terriblement fatigant, n'est-ce pas ? Nous ne voulons pas pratiquer tout le temps ! Mais ce n'est pas du tout ce que nous voulons dire. Nous nous entraînons à rester sur ce qui est essentiel pour nous. Ce n'est pas n'importe quel exercice, mais nous nous entraînons à rester sur ce qui nous tient le plus à cœur. C'est là que s'oriente le Sati.

Certains d'entre vous m'ont dit que votre préoccupation principale était de pratiquer les Quatre Incommensurables, pour ne citer qu'un exemple de préoccupation principale standard. Nous pouvons aussi dire simplement : l'amour. L'amour est compatissant, joyeux, impassible. Peu importe comment vous l'exprimez.

D'autres ont à cœur d'être libres, ou d'être naturels, authentiques, peu importe. C'est là que nous devrions porter notre attention, afin de nous faire du bien. Ce n'est que dans la perspective de la préoccupation du cœur que nous pouvons alors parler de distraction. Ce n'est que lorsque nous savons quelle est la préoccupation de notre cœur, lorsque nous savons sur quoi nous voulons vraiment nous concentrer, que nous savons ce qu'est une distraction. La distraction n'est pas ce que les autres décrivent comme une distraction.

Si l'amour est ma principale préoccupation, je veillerai à ce que toutes mes pensées et mon comportement soient empreints d'amour, de respect et de bienveillance. Tant que je me sens en accord avec cela, je ne suis pas distrait. Si je m'en écarte, je suis distrait du point de vue de ce qui me tient à cœur. Je suis par exemple pris dans la colère, dans l'impatience, j'ai de la convoitise dans mon cœur au lieu de l'amour. C'est une déviation de ce que je veux pratiquer.

Si ma préoccupation est de ne pas être distrait par mes expériences sensorielles pendant un quart d'heure ou une demi-heure, sans m'attarder sur des chaînes de pensées, alors, du point de vue de cette préoccupation, les chaînes de pensées sont une distraction. Si ma préoccupation principale est de découvrir la nature de la pensée, alors la pensée n'est pas une distraction, mais un aliment pour la méditation. Seulement, il s'agit de se rendre compte que je pense. Je suis donc distrait si je ne remarque pas que je pense et si je n'ai pas le regard sur la nature de la pensée.

Si ma préoccupation intérieure est d'être en contact avec la qualité spatiale de l'expérience, les pensées et les expériences sensorielles ne me dérangent pas du tout. Il s'agit seulement de me rappeler sans cesse que l'audition a lieu dans un espace auditif, la vision dans un espace visuel, et que toutes les expériences en général ont lieu dans un espace mental. Quoi qu'il arrive, je suis toujours connecté à cette qualité spatiale de l'expérience.

Seulement, si je n'étais plus connecté à ce qui est la préoccupation de mon cœur, je me dirais : "Ah, maintenant je suis tombé dans quelque chose d'étroit, de fixant ou d'objectivant !" Alors, du point de vue de ma préoccupation, je suis distrait. C'est tellement important. Ce Sati est le lien avec la pratique, *gom* en tibétain. *Gom* est aussi appelé méditer.

*Gom*, tout comme *Bhāvanā*, signifie 'devenir familier'. C'est le sens originel. Cela ne signifie pas que nous ferions l'expérience d'un quelconque état d'esprit particulier. Je peux être présent en méditant dans une conversation. Je peux faire de tout un exercice. Nous devenons de plus en plus familiers avec la nature de l'être. C'est de cela qu'il s'agit en fin de compte. Cette manière de devenir familier implique la compréhension sage de la manière dont nous faisons l'expérience. Plus nous devenons familiers, plus nous comprenons. C'est pourquoi il est important de savoir avec quoi je veux devenir familier, et c'est ce à quoi je m'exerce. C'est ma méditation.

Guendune Rinpoché dirait par exemple que la seule méditation qui mène à l'éveil est la Bodhicitta, la pratique de l'esprit d'éveil et le fait de se familiariser avec lui. Cela semble logique : pratiquer l'esprit d'éveil mène à l'éveil. Mais cela dit aussi beaucoup de choses qui ne sont pas dites. Si nous réfléchissons à ce que signifie cette affirmation, nous pourrions par exemple penser que cela signifie probablement voir les choses comme les personnes éveillées les verraient. Cela signifie probablement être motivé comme les gens qui sont libres de l'égoïsme.

Dans la contemplation, nous avons des hypothèses sur ce que cela pourrait être. Et c'est ce que nous testons ensuite en pratiquant. Cela conduit à des enseignements sur la méditation, comme : "Laisse le Bouddha méditer en toi". Lorsque nous recevons un tel enseignement sur la méditation, nous nous demandons comment cela peut bien se passer. C'est de la contemplation.

Cette question de savoir comment cela se fait et trouver comment cela se fait, c'est l'entrée contemplative. Nous réfléchissons, utilisons notre compréhension et remarquons alors : "C'est être libre d'espoir et de peur, être simplement là, esprit du cœur ouvert". Ensuite commence la méditation non conceptuelle, puis la pratique se transforme en méditation non conceptuelle.

Ce sont les trois étapes. D'abord l'écoute, l'étude, l'assimilation correcte de ce qui a été dit, puis le malaxage des enseignements avec notre propre expérience, éventuellement en échangeant avec d'autres. Tout cela est de la contemplation, de la réflexion profonde. Même les moments où le gourou intérieur nous dit quelque chose en méditation et nous rappelle un peu l'enseignement sont en fait des moments de contemplation. Lorsque, dans ce que nous croyons être une méditation, nous entendons intérieurement quelque chose comme : "Pense donc au changement, à l'éphémère", et que nous réfléchissons ensuite brièvement au changement et à l'absence de quelque chose de stable dans notre

expérience, ce sont de brefs moments de contemplation. L'effet est que nous glissons à nouveau dans une présence dans laquelle la compréhension non conceptuelle se poursuit.

Il est si important de voir que dans ce que nous appelons habituellement méditation - par exemple la méditation sur l'impermanence - il y a un énorme paquet de contemplation. Nous contemplons l'impermanence et grâce au détachement qui s'installe, et lorsque nous voyons qu'il n'y a rien à saisir, nous nous ouvrons au changement au point de ne plus essayer de saisir. C'est l'effet secondaire de la contemplation, et c'est là que nous glissons vers une pratique non conceptuelle.

\* \* \*

Nous avons déjà abordé les trois entraînements : Śīla, Samādhi et Prajñā.

Aujourd'hui, nous nous intéressons aux trois aspects de la pratique par lesquels nous développons la sagesse, la connaissance de l'être - Prajñā. Donc, au fond, nous sommes encore dans les trois entraînements, et notre compréhension de la sagesse est déjà un peu préparée. Nous avons parlé de la sagesse dans la contemplation silencieuse, mais aussi de la sagesse dans l'activité. Nous sommes tout le temps en train de nourrir notre connaissance de l'être. Pour cela, nous avons reçu l'enseignement sur les trois sources de la sagesse : l'écoute, la contemplation et la méditation.

Lorsque nous méditons, nous ajoutons peut-être la signification supplémentaire de pratiquer ou de se familiariser. C'est en fait la signification de *Bhāvanā* ou *Gom*.

En l'écoutant, nous savons que l'étude en fait également partie.

Le terme 'contempler' n'est pas non plus utilisé par tous les traducteurs. Certains utilisent le mot 'réflexion'. Je trouve que 'réflexion profonde' est une bonne traduction française. Ce sont les trois étapes.

1) L'essentiel de la première étape est la dissolution du non-savoir. Il ne s'agit pas de cette ignorance profonde, qui ne se résout que par les processus de connaissance qui ont lieu dans le domaine non conceptuel. Mais nous n'avons pas encore entendu ni lu beaucoup de choses, nous n'avons pas du tout entendu parler des expériences de méditation des générations qui nous ont précédés. Nous ne savons pas. Ces voiles d'ignorance ralentissent bien sûr notre pratique.

Prendre connaissance de ce qu'est le Dharma est donc une incroyable source de sagesse. Une source de cette sagesse qui repose sur une compréhension profonde de la transmission de la connaissance de l'être des générations passées. Ce concept n'est pas du tout limité à la tradition bouddhiste. Il est simplement important que ce dont nous nous occupons provienne d'éveillés, c'est-à-dire de personnes libres qui se sont vraiment libérées des voiles émotionnels et des voiles de la conscience. C'est la dissolution du non-savoir.

2) Pour la contemplation, la réflexion profonde, le 3e Karmapa disait : **Dissoudre l'obscurité des doutes**. De quels doutes s'agit-il ?

Au fond, c'est l'incertitude de ne pas savoir ce qui est important pour moi dans la vie, où je veux diriger Sati, sur quoi mon attention doit vraiment se porter. Il s'agit de clarifier où je veux mettre mon énergie. Vous connaissez des expressions sur les gens qui oscillent, qui recommencent sans cesse, mais qui ne s'y tiennent pas. Il n'en résulte rien parce qu'ils n'ont pas suffisamment réfléchi à ce qui est le plus important pour eux dans leur vie. Il s'agit de clarifier les qualités qui constituent pour moi le sens de la vie. Où se trouve le sens de ma vie, où se trouvent mes véritables priorités, sur lesquelles je devrais

diriger mon attention, mon Sati. Mon intérêt et mes aspirations, qui orientent le Sati, vont dans cette direction. Ensuite, la pratique commence dans le domaine où se trouve le sens de ma vie.

Lorsque j'étais encore un jeune lama - en fait, on ne peut pas vraiment appeler ça un lama, j'ai simplement été jeté dans cette situation où je guidais les gens dans la pratique et les encadrais lors de ces retraites de trois ans et d'autres retraites encore -, un pratiquant m'a dit après une ou deux retraites : "C'est en fait très bien ce que nous avons pratiqué ici pendant des années, mais en fait, je suis venu chez vous au monastère pour apprendre à aimer. L'amour était ma plus grande préoccupation. J'ai appris tout un tas d'exercices de méditation et de mantras, j'ai aussi beaucoup entendu parler de la Bodhicitta et de Mahāmudrā, mais je n'ai pas encore vraiment progressé avec l'amour".

C'était vraiment une conversation importante pour moi, où je me suis dit : "J'ai quand même essayé de donner le meilleur à cette personne pendant les six ans et demi d'encadrement de la retraite, mais c'est passé un peu à côté de ce qui était la préoccupation principale de cet homme. Nous aurions pu faire plus simple !" Cela aurait effectivement pu être mieux adapté. Nous nous souvenons de personnes qui, après ces six ans et demi, n'ont pas du tout continué leur pratique comme nous l'avions exercée, parce que ce n'était pas la préoccupation principale dans la vie d'apprendre tout cela de cette manière. Beaucoup n'ont pas continué à pratiquer de la même manière que ce qu'on leur avait enseigné.

Cela m'a conduit, dans mon travail avec vous ou avec moi-même, à regarder constamment quelle est ma préoccupation principale, et quelle est votre préoccupation principale. Et j'essaie ensuite de vous soutenir dans votre préoccupation la plus importante, afin que les enseignements du Dharma ne soient pas donnés une fois de plus - comme dans le cas de cet homme et de quelques autres - pleins de bonne foi, mais passent en quelque sorte juste à côté du but, à côté de la préoccupation réelle de la personne.

C'est pourquoi, dans notre communauté, nous veillons tellement à ce qu'un haut degré d'individualisation se produise, que nous adaptions la pratique à nos besoins et que les méthodes servent notre cause, et non pas nous les méthodes. C'est le Dharma qui nous sert, et non pas nous qui servons le Dharma !

Lorsque l'on fréquente les cercles du Dharma, on entend souvent ceci : "Nous servons le Dharma". Cela signifie alors quelque chose comme une carte blanche pour l'exploitation. "Nous servons le Dharma et devons donc faire tout ce que le gourou dit. Il sait bien ce qui sert le Dharma". Non ! Servir vraiment le Dharma, c'est servir la libération, la libération de la personne qui est en face de moi en ce moment. Cela signifie toutes les personnes qui sont actives dans un projet de Dharma et qui sont en contact avec lui. Ce n'est pas une recette passe-partout qui s'applique à tout le monde de la même manière.

Nous avons des principes de base, par exemple l'écoute, la contemplation et la méditation sont une structure de base formidable. Elle convient à tout le monde, tout le monde peut y trouver son compte. Mais la manière dont ils la remplissent de contenus, les enseignements qui les intéressent, les livres qu'ils lisent, la manière dont ils les contemplent, leurs expériences de vie, tout cela sera très différent. Il faut encore découvrir ce qui est déterminant pour eux, quels enseignements entrent vraiment en résonance avec leurs besoins. Il y aura des réactions très différentes.

Si je dis maintenant que tout le monde doit absolument méditer tout le temps sur l'impermanence - Anitya, Anitya, Anitya... -, ce n'est pas du tout sain pour certains de méditer constamment sur l'impermanence. Ils devraient peut-être plutôt méditer sur la constance, sur ce qui est vraiment constant. Si nous disons que tout le monde doit méditer sur l'amour, c'est peut-être là que se trouve le point difficile pour certains. Ils devraient peut-être davantage contempler la compassion énergique.

Il est si facile d'étendre à tous des enseignements qui ont fait leurs preuves que, tout à coup, ils ne conviennent plus à certains. Si l'on fait cela tout le temps, le Dharma tout entier finit par ne plus nous convenir, nous n'avons peut-être plus que 80 ou 60% de recouvrement. Au cours de la pratique, nous n'avons pas suffisamment contemplé, nous n'avons pas suffisamment travaillé avec nos préoccupations et nos doutes, nous n'avons pas suffisamment clarifié où nous voulions diriger notre attention. Résoudre les doutes signifie en effet clarifier les doutes.

3) Quel est l'effet de la troisième étape ?

***Les participant(e)s : Un approfondissement a lieu : une clarification, dissoudre des concepts, reconnaître, certitude, joie.***

Karmapa a dit à ce sujet : "... éclaire l'être naturel tel qu'il est". Appelons cela une compréhension de l'être et une certitude joyeuse. Cette certitude n'est alors plus une familiarisation ou une dissolution des doutes, mais c'est la fin de ce qui est bancal. Nous sommes totalement arrivés à l'être et l'avons reconnu de l'intérieur, pour ainsi dire du ventre.

C'est ce que nous appelons 'Lhagthong, Vipāśyanā'. Dans sa traduction, Lama Hendrik l'a si bien nommé "vision intuitive".

Dans les deux premières formes de pratique - l'écoute et la contemplation - nous nous déplaçons conceptuellement. Nous faisons appel à l'intellect et à la capacité de penser de manière constructive. Dans le domaine de l'application proprement dite, la sagesse provient du domaine non conceptuel. C'est la vision intuitive.

Il est important qu'avec chaque pratique, nous passions du domaine conceptuel, dans lequel la volonté et le vouloir jouent également un rôle, au domaine non conceptuel, où tout se déroule spontanément, intuitivement, sans effort.

Prenons quelque chose de simple comme la générosité : nous entendons parler des trois types de générosité, nous contemplons et cela a tout son sens. Nous commençons à la pratiquer, et ensuite il s'agit de faire en sorte que cette générosité devienne si naturelle qu'elle s'associe aux forces de la sagesse de telle sorte qu'à partir de cette générosité sage, ressentie intuitivement, il y ait des réponses spontanées à des situations qui ne sont pas préméditées, qui ne reposent pas sur une intention. C'est alors que l'on entre dans une générosité vraiment libératrice.

Nous écoutons et étudions le calme mental, par exemple les neuf étapes de la méditation du calme mental. Et nous apprenons comment cela fonctionne. Nous le comprenons parfaitement.

Ensuite, nous regardons : "Où en suis-je vraiment ? Qu'est-ce que je dois cultiver pour progresser dans le calme mental" ? Nous orientons Sati vers la dissolution des obstacles au calme mental et vers la permission du calme mental. Mais la pratique du calme mental devient alors de demeurer dans un état non conceptuel dans la présence, un état dans lequel il n'y a plus d'impulsions conceptuelles. Cela devient une méditation non conceptuelle, une familiarisation non conceptuelle avec ce que nous ressentons lorsque nous sommes détendus. Il en résulte d'autres connaissances sur ce que c'est que d'être simplement ainsi. On voit alors apparaître des compréhensions intuitives, des pensées auto-libératrices, comme par exemple le fait qu'il n'y a en fait personne qui médite.

Vous pouvez procéder ainsi avec chaque domaine. Je vais en prendre un autre qui est difficile : Il semble difficile parce qu'il s'agit de la vacuité : nous entendons parler de la nature vide du soi et de tous les phénomènes, nous l'étudions. Nous pouvons le représenter conceptuellement et nous pouvons devenir

de plus en plus fins dans notre compréhension conceptuelle, et ensuite nous contemplons : "Où est-ce que cela pend chez moi ? Où suis-je encore dans l'objectivation" ?

C'est logique. Je remarque que chaque fois que je ne fais pas l'expérience de la nature vide, je suis dans la fixation. "Où ai-je les plus fortes tendances à la fixation ? Chaque fois que le sentiment du moi se met en marche, je suis dans le sentiment qu'il y a quelque chose". Je porte alors mon attention - cela fait partie de Vipāśyanā, de la vision intuitive - sur ce sentiment qu'il y a quelqu'un, et je remarque toujours qu'il n'y a rien. Nous en avons déjà parlé.

Cela se répète. Cet alignement conscient est encore un processus contemplatif, mais s'attarder dans cette non-vision de quoi que ce soit, c'est la méditation intuitive non conceptuelle. C'est là que naissent des intuitions transformatrices bien plus profondes que celles qui se trouvent encore au niveau conceptuel. Le niveau conceptuel n'a pas le pouvoir de nous transformer.

Il y a déjà une transformation, chacune de ces étapes provoque une transformation. Mais ce n'est que lorsque cela glisse dans l'inconscient, le préconscient, le non-conceptuel, et que nous commençons alors à ne plus nous identifier spontanément à un soi-disant moi, que la compréhension, la sagesse, est vraiment arrivée. Elle a un effet transformateur.

Quelqu'un qui, à ce niveau d'être non conceptuel, a réellement et constamment fait l'expérience convaincante qu'il n'y a personne qui pratique et que ces moments d'esprit ouverts ne sont pas générés par la volonté, a une telle certitude irréfutable - même joyeuse - qu'une méditation volontaire et laborieuse n'entre plus du tout en ligne de compte pour cette personne. Il y a alors une certitude absolue : l'éveil ne repose pas sur l'effort !

Cela ne vacillera plus jamais de toute la vie. Cela libère une joie, car cela nous libère de tous ces efforts pour nous libérer d'une manière ou d'une autre. Ce "je veux être libre" d'autre chose, cette tension dualiste dans notre pratique disparaît. C'est ce que l'on veut dire lorsque la sagesse vient profondément de l'intérieur, elle a alors ce pouvoir de transformation puissant.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : Je me demande simplement ce que tu entends par compassion énergétique*

Les personnes qui fusionnent dans l'amour ont parfois du mal à se distinguer et l'amour a un aspect névrotique. Comme l'amour est en fait fondé sur la résonance, il est bon que la compassion s'allie à la sagesse et qu'elle soit aussi capable de poser clairement et avec compassion des limites aux tendances névrotiques des autres, par exemple, et de ne pas les alimenter davantage. Une compassion énergétique consiste à ne pas s'engager dans les schémas de l'autre personne avec toute la clarté et l'énergie nécessaires. C'est très important. Sinon, nous n'avancerions pas avec toujours plus de méditation ou d'amour. Nous retomberions toujours dans notre tendance à vouloir plaire à tout le monde ; nous penserions que la bienveillance signifie lire les souhaits sur leurs lèvres. Ce n'est pas très sage.

*Participant(e) : Est-ce que je viens de bien te comprendre : "Une fois comprise, la compréhension de l'être est toujours là".*

Non, tu n'as pas bien compris ! Je ne l'ai pas dit comme ça, ce n'était pas une citation, n'est-ce pas ?

*C'est pourquoi je demande à nouveau ! C'est un peu comme ça que ça m'est venu...*

Il y a une compréhension de l'être, un premier éveil - et c'est seulement cela que l'on peut appeler éveil - qui est tellement transformateur que l'illusion du moi n'obtient plus aucune croyance chez nous. Même

si le sentiment du moi apparaît encore, il n'y a plus de foi en lui. On n'arrive plus à rassembler l'ancien sentiment du moi. Tant que l'ancien sentiment du moi réapparaît, la prise de conscience, aussi belle qu'elle ait été, n'a pas été suffisamment transformatrice.

Mais en fait, j'ai parlé du fait qu'il y a une telle prise de conscience qui transforme profondément et qu'elle reste. C'est alors vraiment une certitude irrévocable qui ne vacille plus, même si les choses se gâtent encore, mais qui reste en profondeur. C'est ce que je voulais exprimer.

*Participant(e) : Je trouve vraiment hilarant ce que tu as dit sur la compassion énergétique et je voulais simplement souligner à nouveau pour moi-même qu'avant de ne pas entrer dans les schémas névrotiques de mon vis-à-vis, je dois d'abord considérer mes propres schémas névrotiques. Car c'est là que le bât blesse.*

*C'est tellement important pour moi, parce que toujours avec cette compassion pour les autres et tout - mon vis-à-vis n'est pas le problème !*

C'est exact ! Donne-nous un exemple de compassion énergétique envers toi-même.

*Oh, en fait, dans tous les conflits. Quand je pense que mon partenaire est vraiment le problème, mais vraiment ! Je sais alors que tu ne vois pas quelque chose.*

La compassion énergétique consiste alors à être présent dans le moment ...

*Oui, juste un miroir ! Et si le miroir ne donnait pas de surface réfléchissante - si je n'en donnais pas -, alors il serait merveilleux, tel qu'il est - mais il ne l'est pas.*

Je le dis encore une fois avec mes mots : cela ne me fait pas de bien - c'est la compassion - de rester dans l'idée que le problème est chez l'autre.

*Exactement ! C'est là que je trouve la compassion si astucieuse. "Ah, tu as des tendances névrotiques, pauvre chipie, j'en avais aussi avant !" La compassion me donne toujours envie de m'étrangler.*

Oui, je l'obtiens aussi. La compassion énergétique envers moi-même est : "Cela ne me fait pas de bien d'être en route avec de telles projections, même de compassion ou de droit". Énergique : "Tiens, prends-toi en main et regarde : quelle est ton implication dans la situation ?".

*Oui, c'est le malentendu le plus profond, qui vit crûment dans le syndrome de l'aidant - je trouve que c'est aussi le cas dans le bouddhisme. C'est tellement tordu.*

Très belle résonance de la compassion énergétique et sage !

*Participant(e) : Il y a quelques années, nous avons eu un enseignement de Tchenrézi. Et je crois me souvenir que le titre était : "Là où est mon esprit, là aussi est Tchenrézi".*

*Est-ce vrai ? Parce que j'ai travaillé avec cela pendant de nombreuses années et que j'ai constaté que, quelle que soit l'émotion dans laquelle je m'étais empêtré, si je m'en souvenais et que je visualisais Tchenrézi ou que je prononçais le mantra des six syllabes, je pouvais alors soit descendre, soit dissoudre l'émotion. Mais je ne l'ai pas toujours fait, bien sûr, parce qu'il y a aussi des émotions que je ne veux pas laisser partir. Et dans ce cas, cela ne fonctionne évidemment pas. Mais si je le fais spontanément, intuitivement, cela pourrait tout de même correspondre au désir de mon cœur de vouloir dissoudre quelque chose. Alors que si je n'y pense pas, je veux d'abord le saisir intuitivement davantage, et j'en viens alors à mon vrai point. Il me semble que c'est différent pour Sati. Sati est certainement toujours*

*là, mais elle ne se révèle que lorsque j'ai écouté, étudié, contemplé et que j'ai orienté mon cœur, mon désir. Est-il vrai qu'il faut être plus conscient en profondeur pour pouvoir entrer en résonance avec Sati ?*

Il y a deux façons différentes de représenter le Sati. La première est que notre intérêt pour quelque chose oriente toujours notre attention vers cette chose et la stabilise en elle. Il s'agirait d'un Sati neutre. Ce Sati n'est pas intrinsèquement bénéfique, car cet intérêt et cette capacité à s'aligner pourraient aussi être dirigés vers quelque chose de non bénéfique, par exemple un cambriolage, un vol, la Playstation ou quoi que ce soit d'autre.

Il existe une autre définition de Sati, selon laquelle nous ne parlons de Sati que lorsqu'elle est effectivement orientée vers quelque chose de bénéfique qui contribue à la voie de l'éveil.

Les deux sont de l'attention, la seconde serait une attention véritablement bénéfique, l'autre serait simplement la capacité à rester centré sur ce qui est important pour soi, sans être distrait.

Bien sûr, dans ce contexte, nous parlons toujours ici de l'orientation vers le bénéfique et l'éveil. Et comme tu le décris, la Sati est nourrie par une profonde clarification des priorités dans notre vie.

Néanmoins, Sati n'est pas simplement absente et n'est pas non plus en soi non bénéfique si cette clarification n'a pas encore eu lieu. En effet, Sati est toujours utilisée par les gens lorsqu'il s'agit de leur désir d'être heureux. Ils s'orientent toujours vers ce qu'ils pensent être le bonheur. Au fond, avant même d'avoir entendu parler du Dharma, le Sati sert toujours notre quête du bonheur, mais c'est encore si maladroit, si mal informé, que nous renforçons généralement ainsi les schémas saṃsāriques. En d'autres termes, plus nous contemplons et sommes également informés - écoute et étude -, plus il devient clair ce vers quoi nous voulons vraiment orienter notre énergie.

Mais il reste toujours une partie de Sati où cela se déroule de manière automatique, inconsciente, intuitive, parce que ce sont des alignements intérieurs familiers que nous suivons. Il peut s'agir d'un alignement exercé sur quelque chose de bénéfique, d'une intuition pour quelque chose de bénéfique, que nous ne pouvons alors pas expliquer de cette manière.

C'est ce que j'ai compris. Alors, en fin de compte, Sati et Tchenrézi sont-ils la même énergie ?

Je dirais qu'Avalokitésvara sert à pratiquer que Sati va toujours dans les Quatre Incommensurables. Cette pratique dirige l'attention vers l'unité des quatre brahmavihāras, c'est Tchenrézi.

Du fait qu'il s'agit d'une pratique de Yidam, l'aspect de la sagesse est relativement fort. Il n'est pas pratiqué en tant qu'équanimité, mais la compréhension de la nature insaisissable et illusoire de tous les phénomènes est très fortement représentée, avec l'amour, la compassion et la joie. L'accent dans cette pratique est très fortement mis sur cette unité de compassion et de sagesse, la compassion représentant les trois premiers brahmavihāras et la sagesse l'équanimité.

Chaque pratique tantrique est une pratique de Sati. Les nuances dans ces pratiques de Yidam tantriques montrent que l'attention s'oriente légèrement différemment.

Derrière moi, on reconnaît Vajrapani, le bodhisattva du pouvoir. C'est ainsi que le puissant, l'énergique est représenté avec force. Mahākāla ressemble aussi à cela, mais est compris par exemple comme l'émanation de Tchenrézi. Il n'y a donc pas seulement cette compassion aimante, comme chez Tchenrézi, mais aussi cet énergique puissant, une autre présence. Il y a de petites différences dans ce sur quoi s'oriente Sati.



*Participant(e) : Et Sati elle-même n'a alors plus de points forts ?*

Sati n'est que la capacité à s'aligner, et dans ce contexte, ici, sur ce qui contribue réellement à l'éveil. Sati en soi n'est jamais lié à un contenu absolu. Dans le Satipaṭṭhāna-Sutta, quatre aspects de Sati sont en effet expliqués, le quatrième point, les Dharmas - ce qui a réellement un effet libérateur et qui doit être reconnu - pouvant être quelconque.

*Participant(e) : Je fais l'expérience que lorsque je contemple et que j'ajoute ensuite mon vécu, un nouveau vécu apparaît, qui n'est pas réfléchi. Mais tu as expliqué ce processus lors de la méditation. Peux-tu nous en parler ?*

Oui, si nous regardons cela de très près, au fond, avec chaque phrase, après tout ce que nous entendons et contemplons, ce sont des phases d'ouverture dans lesquelles un nouveau vécu peut se manifester. C'est ce que tu décris, ce que tu vis. Dans les lacunes, le nouveau vécu peut apparaître et influence alors le processus de la contemplation ultérieure. Je le vis exactement comme toi.

\* \* \*

Cet après-midi me donne le temps de résumer librement ce dont il pourrait peut-être s'agir. J'ai souri tout à l'heure en passant devant le tableau à feuilles mobiles. Il y a écrit en bas 'connaissance de l'être', tout tend vers la connaissance de l'être. Maintenant, je suis assis ici et je me dis : "Est-ce vraiment ça ?". C'est vrai, mais en même temps : "Qu'est-ce qui me touche tant dans ce chemin et dans les fruits du chemin que je peux voir chez les autres et que j'ai pu expérimenter moi-même ?"

Ce qui me touche vraiment, c'est quand quelqu'un est entièrement humain. Chez une telle personne, il n'est pas écrit sur le front 'connaissance de l'être' ou 'cœur avec amour et compassion'. - C'est être totalement humain, être une personne ordonnée. Vous savez ce que c'est, une personne ordonnée ? C'est quelqu'un qui ne pense pas à lui à chaque occasion. Quelqu'un qui a tout rangé ; tout ce qui est actif en lui comme schémas. Ces schémas ont attiré son attention, ils ont été percés à jour, ils ne sont plus alimentés, l'esprit se libère. Nous pouvons simplement être ainsi, être ouverts au cœur, comme Guendune Rinpoche pouvait l'être ou comme d'autres.

On est du côté de la sécurité quand on peut citer et décrire quelqu'un qui appartient au passé. Il est risqué de parler de quelqu'un du présent. Quelqu'un dont la vie est terminée est un bon exemple. Cela ne vient pas de moi non plus. C'est une vieille instruction du guru yoga : si vous pratiquez le guru yoga, le mieux est de méditer sur des maîtres décédés, pas sur des maîtres vivants.

Chez les défunts, il n'y a plus de scandales a posteriori, tout est rangé.

En fait, c'est sans doute ce qui m'avait déjà touché à l'époque lors de ma première rencontre [avec Guendune Rinpoche]. C'était un homme très intégré, chez qui les émotions étaient mises à plat. Les ambitions en font également partie. Il n'y avait plus d'ambition d'être quelqu'un ou de vouloir impressionner. Il n'y avait plus de différence entre ce qui était dit et ce qui était vécu. C'était intégré. Bien sûr, on peut trouver des explications à cela, et nous en revenons à la connaissance de l'être. Nous en revenons alors à tout ce qui a été expliqué ici.

Maintenant, je parle du fruit. Ce qui m'inspire le plus dans le fruit, c'est quand tout devient si simple. C'est ainsi que je vis le Dharma, lorsque j'ai enseigné pendant cinq jours, lorsque j'étais avec vous. Le Dharma ne doit pas rendre les choses plus compliquées. Sinon, on va dans la direction opposée. Cela doit devenir plus simple. Il ne s'agit pas non plus d'être à la traîne et de penser qu'il faut retravailler tous

les enseignements. N'hésitez pas à le faire si cela vous fait plaisir, cela aura un effet de clarification supplémentaire. Il s'agit avant tout de simplifier. D'où ce résumé.

En fait, je n'ai que trois choses à faire : lire/écouter, réfléchir/contempler puis mettre en pratique, aller sur pratiquer, se familiariser. En fait, il ne s'agit que de cela. Je veux que ce soit plus facile. J'espère que cela transparait encore à travers tous ces mots : il s'agit de quelque chose de très simple.

Qu'est-ce qu'on entend finalement par "s'éveiller" ? Pouvoir être simplement comme ça, sans être préoccupé par quoi que ce soit ou par soi-même, et donc pouvoir résonner pleinement avec ce qui est. C'est la direction dans laquelle j'aimerais évoluer, vers une personnalité profondément intégrée, qui résonne. Si quelque chose de particulier veut s'élever - on ne doit pas penser tout de suite à l'éveil complet -, si quelque chose de particulier est touché, s'y consacrer et l'accepter tout à fait normalement, ne pas penser qu'on doit se soigner soi-même, mais être tout à fait confiant que ce qui naît là se dissoudra naturellement, si seulement on le laisse arriver tout à fait dans la conscience.

Nous avons déjà beaucoup parlé de la conscience dans le sens de Sati, de la conscience orientée vers l'essentiel - l'attention qui s'oriente. Il y a ensuite un autre niveau de Sati, où il ne s'agit plus du tout de diriger l'attention sur quelque chose, mais d'une conscience qui demeure simplement, qui n'a plus de direction ; d'une conscience qui demeure dans ce qu'elle est, sans rien chercher et sans rien examiner. Le voyage ne va nulle part. L'essentiel dans lequel Sati demeure est l'expérience de l'ainsité, et il n'y a rien à examiner, il n'y a rien à commenter, il n'y a rien de plus à reconnaître. C'est aussi simple que cela.

Il est également bon pour nous de savoir que lorsque nous pratiquons, nous n'avons pas besoin de susciter constamment une quelconque prise de conscience, nous n'avons pas besoin de toujours travailler avec quelque chose. Permettons-nous - je dirais même la plupart du temps - de rester simplement dans ce qui est. Si, en effet, dukkha frappe, si cela devient douloureux, si nous remarquons que quelque chose a besoin de plus d'attention, alors nous nous tournons vers cela avec bienveillance - et non avec le désir qu'il disparaisse. Si nous utilisons la conscience pour que quelque chose disparaisse, cela exprime que nous n'acceptons pas ce qui est là. C'est contre-productif.

Nous pourrions dire que nous entrons en conscience dans une émotion ou une situation difficile afin de la ressentir plus profondément. Je trouve que 'ressentir' est un terme utile ici. Nous voulons en fait ressentir davantage ce qui se passe. J'avais déjà sur le bout de la langue l'expression 'pour mieux comprendre', mais le terme 'comprendre' est à nouveau associé à l'idée de comprendre avec la tête. C'est en ressentant pleinement, en vivant pleinement ce qui est, sans vouloir changer quoi que ce soit, que nous le comprendrons.

Je pense que l'exemple de l'amitié permet de bien comprendre cela : Lorsque des amis échangent des informations et que l'un d'entre eux commence à parler de quelque chose de vraiment difficile, il s'agit de laisser de l'espace pour que les deux puissent s'y consacrer entièrement, sans vouloir le faire disparaître. C'est une condition merveilleuse pour que les deux puissent ressentir les choses. C'est dans le ressenti, par le fait que la conscience s'y attarde, qu'une compréhension apparaît. L'une des personnes se sent correctement écoutée et accompagnée, l'autre personne permet à la première de se sentir elle-même et de ressentir avec elle. Toutes deux ne cherchent pas à faire disparaître la difficulté, mais l'intègrent pleinement dans leur expérience. Il peut en être ainsi. C'est en la ressentant que l'on verra si des solutions apparaissent ou non.

Le fait d'être conscient - de rester conscient de quelque chose - a un effet. C'est très différent de ce que nous faisons lorsque nous observons à distance. Nous permettons de le ressentir pleinement, et il se passe alors quelque chose de différent que lorsque nous rejetons une émotion. Il est clair que cela va

changer quelque chose. Nous ne savons pas exactement quoi. Il se peut parfois que le fait de ressentir l'émotion présente la fasse disparaître, mais que d'autres émotions apparaissent ensuite. Ce n'est pas comme si tout était à nouveau dissous et libre, mais en vivant pleinement quelque chose qui est là, d'autres aspects de notre être peuvent se manifester.

Je souhaite, pour moi-même et pour vous, que nous comprenions aussi la Sati comme cet intérêt à ressentir profondément, à expérimenter profondément. Pas seulement comme une attention dirigée, mais comme la volonté de se fondre dans ce qui est. C'est alors que s'ouvre une compréhension intuitive, que nous pouvons effectivement appeler connaissance de l'être. C'est un terme tellement gros. C'est simplement une intuition de ce qui est. N'essayez pas de mettre tout de suite des mots sur ce que vous ressentez et voyez. C'est tellement beau quand ces intuitions de ce que c'est sont laissées telles quelles.

Je me sens souvent au seuil de la compréhension. C'est une sorte d'intuition, de sensation de seuil, où il y a toujours du nouveau et où je ne peux jamais dire définitivement : "C'est comme ça". Le ressenti dans une situation se poursuit et il est bon de le maintenir en suspens. Ce serait une bonne attitude pour méditer, c'est-à-dire ne pas méditer pour une connaissance, mais pour arriver à cet état de suspension tout à fait éveillé, dans lequel nous ne sommes vraiment pas dans la saisie. Tout est en flux, l'expérience est si éveillée et si présente, et ce que nous appelons changement n'est pas non plus quelque chose que nous observons, mais c'est l'expérience du fait que personne ne veut saisir quoi que ce soit, que nous sommes entièrement d'accord, c'est-à-dire entièrement d'accord, pour être en route dans ces intuitions.

Ces intuitions sont incroyablement fertiles. Si nous pouvons rester longtemps dans ces domaines, nous ne nommons justement plus - "C'est maintenant la nature vide", "C'est maintenant le changement", "C'est l'amour", "C'est maintenant la compassion, le refuge...", tous ces termes que nous avons déclinés ces cinq derniers jours, nous nous en abstenons.

Nous laissons donc les choses dans un flottement qui ne dit pas son nom, nous y compris, et nous n'avons même pas besoin de nous sentir comme quelqu'un qui est en route, qui doit réaliser quelque chose. Nous sommes en route avec une légèreté qui ne nous permet même pas de définir notre propre pratique. Elle n'a pas besoin d'être nommée. Nous n'avons pas besoin de savoir ce que nous sommes en train de pratiquer. Ce n'est pas comme si nous étions en train de voyager dans un état nébuleux, nous sommes en pleine présence. Si nous le décrivons avec des mots dualistes, il s'agit d'une danse avec des pressentiments, des intuitions. Mais au fond, nous sommes les intuitions, les pressentiments et les sensations qui dansent. Nous ne pouvons pas le classer.

Par exemple, lorsque je m'assieds en plein air pour ma méditation matinale, un écureuil arrive toujours par la gauche. Il s'élance à travers la cime des arbres et saute d'un bond énorme, auquel il se prépare en prenant son élan, vers l'autre arbre. Je connais le processus, mais ce que ressent l'écureuil, quels sont les pressentiments qui surgissent : laisser tout cela en suspens, ne rien matérialiser. Ce pressentiment de l'ambiance du petit matin - est-ce bon, mauvais, la paix, est-ce en fait le Saṃsāra -, qu'est-ce que c'est en fait ? Laisser être. Ne pas donner de nom, ne pas prendre position sur la manière d'évaluer cette humeur matinale - y compris moi-même. Simplement laisser les choses telles qu'elles sont ; laisser cette complexité de l'expérience se dérouler de manière éveillée et ne s'attarder nulle part ; ne m'installer nulle part, ne pas penser du tout "c'est ici que je suis chez moi", mais laisser vraiment la nature du processus intérieur s'exprimer, ne rien fixer.

Lorsque nous sommes ainsi en route avec une présence totale et ouverte, nous restons très flexibles. Si nous appliquons cela à la vie quotidienne, nous pouvons faire face avec une grande flexibilité à des situations qui changent rapidement, parce que nous nous sommes entraînés à ne pas nous installer dans

une situation. C'est exactement ce que nous pratiquons dans la méditation. La méditation ne devient pas un 'état méditatif', mais nous sommes en route en douceur.

Cette mobilité avec laquelle nous voyageons intérieurement s'exprime également dans la mobilité du corps et dans notre mobilité dans les situations qui se présentent à nous pendant la journée. Elles viennent à nous d'elles-mêmes et ne nous demandent pas notre avis, elles se produisent simplement. Comme nous n'avons pas non plus d'opinion, cela se passe généralement très bien. Cela ne devient délicat que lorsque l'opinion se heurte à l'opinion, ou le point de vue au point de vue, lorsque cela se frotte.

Lorsque nous sommes en route avec un haut niveau d'éveil, avec une sensibilité éveillée, la vie devient en effet très simple. C'était toujours très agréable de voir des enseignants chez qui rien n'est fixé à l'avance. Ce n'est pas forcément comme ceci ou comme cela, cela peut aussi être différent. Nous faisons d'abord comme ça, et si c'est différent, c'est bien aussi. Il s'agit de pratiquer cette attitude fondamentale, quelle que soit notre pratique.

J'ai parfois utilisé le terme d'incertitude pour décrire cela. Cela sonne presque un peu trop grand, comme si nous étions toujours en route avec quelque chose d'incertain, parce que nous sommes toujours sur le seuil - le prochain présent incertain. Mais il s'agit déjà de dire que le prochain présent incertain est aussi simple que maintenant. Nous n'avons pas besoin d'insister sur le fait que nous devons rester ouverts en permanence à un avenir incertain, mais il arrive ce qu'il arrive. Nous restons détendus.

Il s'agit de cette évidence de ne pas avoir autant de projets pour moi-même ; comment je dois me sentir l'instant d'après ou pour ce que je veux faire dans les prochaines heures. Nous pouvons déjà avoir des projets pour la vie, par exemple nous avons partagé des projets sur le Grüner Baum, mais la vie n'en dépend pas. Ce n'est pas déterminant pour la vie. Nous pouvons voir cela dans tous les projets. En fait, il est important d'être en route avec ces qualités douces et flexibles.

Ce que je viens de vous décrire est le facteur mental le plus important qui décrit les fruits de la pratique. C'est ce qu'on appelle la souplesse. En anglais *pliancy*, *workability of mind*, *fluidity*, la souplesse de l'esprit. Si le problème principal auquel se consacre la pratique du Dharma est la fixation et l'attachement, le fruit principal est cette souplesse : pouvoir être sans prendre de point de vue, sans me situer - je me tiens ici, tu te tiens là. Oui, je suis là, je peux tout à fait prendre cette place. Je suis prêt à partager d'autres points de vue et il y a aussi certaines valeurs, mais tout ce que j'ai comme valeurs et compréhension n'est pas un bastion de mon égoïsme. Ce sont des valeurs, des points de vue et des intuitions qui sont volontiers mis à la disposition de tous, mais il n'est pas nécessaire de voir les choses ainsi pour me sentir mieux. Avec tout la vision intuitive et la clarté des valeurs, nous pouvons continuer à nous déplacer en toute souplesse.

Quand on lit des commentaires sur ce qui est vraiment le fruit de la méditation, c'est cette souplesse. On dit généralement qu'il s'agit de plus d'amour, de plus de compassion, de plus de sagesse, mais si on résume tout cela, l'amour est tout simplement la souplesse. C'est un cœur ouvert qui se déplace avec une grande fluidité dans la bienveillance. La compassion est tout simplement aussi cette souplesse. Nous pouvons compatir parce que nous ne sommes pas prisonniers de nos propres sentiments et pouvons ainsi entrer en résonance. La sagesse consiste finalement à ressentir et à voir ce qui s'ouvre, parce que nous n'avons pas d'idées préconçues. C'est parce que nous n'avons pas de points de vue préconçus que nous pouvons sentir et voir comment les choses sont.

Tout cela se retrouve dans ce facteur de souplesse profonde. C'est le seul facteur commun dont il s'agit - *shintu djangwa* en tibétain, *praśrabdhi* en sanskrit - la souplesse de l'esprit.

## TRAVAILLER AVEC LES EMOTIONS

Ce thème est toujours présent en arrière-plan, mais il n'a pas encore été mis en lumière de cette manière cette fois-ci. Il est bon de le mettre en avant de temps à autre. Car en fait, nous pourrions très bien nous en sortir. Ce qui interrompt cette souplesse, ce sont les petites fixations émotionnelles, ce qu'on appelle les kleśas. C'est ce qui nous empêche et nous entrave, ce qui fait que nous ne sommes pas tout à fait ce que nous sommes en réalité.

J'ai souvent parlé du travail avec les émotions et je me demande s'il existe un autre point de vue à partir duquel j'aimerais vous faire découvrir ce sujet. Tout d'abord, je pense qu'il est très important d'élargir le point de vue et de ne pas considérer les émotions comme des ennemis. Kleśa-Māra n'est pas un démon qui nous attaque. Ce n'est pas une force avec laquelle nous aurions à nous battre, comme avec un démon. Māra signifie quelque chose comme diabolin, les Māras sont des forces opposées à l'éveil. Mais ce n'est pas du tout cela.

J'ai souvent parlé en Israël du fait que nos émotions sont en fait des mouvements de compassion. Je ne l'ai pas encore dit aussi clairement ici. En fait, nous pouvons considérer chaque émotion comme une tentative de maîtriser la vie. Chaque émotion est, d'une manière assez évidente, l'expression de notre quête du bonheur.

Cette idée que l'on pourrait saisir quelque chose qui nous plaît et vouloir le garder pour soi est très logique, non ? Nous appelons cela le désir, la saisie ou la volonté d'avoir, mais en fait, cela me fait du bien et je veux le garder. Du point de vue de la quête du bonheur, c'est logique. Mais cela ne fonctionne pas, cela conduit à une tension, parce qu'il n'y a rien à saisir, la dynamique nous met des bâtons dans les roues. Mais en fait, c'est un mouvement très attentionné que de vouloir garder chez moi ce qui me fait du bien et, inversement, de vouloir éliminer de ma vie la colère, ce qui ne me fait pas du bien. Vouloir faire disparaître de ma vie la colère, la rage et la haine sont des mouvements très compréhensibles de ce désir de bonheur. Il en va de même avec la jalousie. La jalousie et l'envie veulent simplement avoir ce qui me rend heureux.

Nous sommes d'accord sur le fait que c'est maladroit et que cela ne mène à rien. Pourtant, nous essayons encore et encore. Ces mouvements sont très automatiques, comme si cette attitude intérieure et ce comportement nous permettaient d'attirer quelque chose dans notre vie. La peur est aussi un mouvement spirituel compatissant. La peur veut nous protéger. La peur est en fait un signal d'alarme qui nous dit : "Quelque chose devient dangereux ici !" Même si les peurs que nous avons développées dans notre environnement d'enfant ne sont plus à leur place aujourd'hui, elles étaient à l'origine des mouvements tout à fait sensés : Prudence, tenir compte des autres, être attentif. Même l'attitude de se figer complètement est en fait une expression de compassion, une expression de volonté de protection. Il s'agit de ne pas montrer que j'existe, afin de ne pas être blessé.

Ainsi, nous pouvons effectivement comprendre toutes les émotions comme des mouvements de cette volonté d'être heureux. C'est pourquoi nous avons tant de mal à laisser une émotion et à ne plus l'alimenter, car elle sert en fait ce but de vouloir être heureux. C'est pourquoi nous disons que la quête du bonheur est la racine de Saṃsāra. Nous dévastons cette planète à cause de notre idée que le fait d'avoir plus apporte plus de bonheur. Nous la dévastons parce que nous pensons que le monde serait meilleur si nous pouvions seulement nous occuper de l'adversaire. Si nous pouvions nous approprier son territoire, le monde serait meilleur, du moins pour moi, pour mon grand ego national.

Je trouve que c'est un point de vue intéressant de voir d'abord une émotion comme un mouvement de compassion, une aspiration au bonheur, un souci d'autoguidage. Cela nous aidera à ne pas la juger trop sévèrement. Dans le milieu du Dharma, on a tendance à diaboliser les émotions, à vouloir s'en débarrasser. Non, en fait, toute implication, toute émotion est maintenant à l'âge adulte une invitation à chercher de meilleures solutions. L'impulsion initiale selon laquelle il me manque quelque chose d'agréable et que je veux donc avoir quelque chose pour combler ce manque, ou que quelque chose de désagréable est en trop et me fait mal, m'envahit et doit sortir de mon vécu, tout cela est très bien. Mais comment pouvons-nous trouver de meilleures solutions ? C'est tout le chemin de la pratique.

Une grande solution consiste à ne pas seulement prendre conscience de ma quête du bonheur, mais aussi de la quête du bonheur de tous, et du fait que la paix n'arrive que lorsque le bonheur de tous est assuré. Donc, dès le début, de ne pas limiter notre recherche de solutions pour nous-mêmes, mais de prendre en compte mon environnement. Si je suis en colère contre quelqu'un, c'est que cette personne avait des raisons de se comporter de telle ou telle manière. Il s'agit là encore de comportements probablement assez maladroits, basés sur la recherche du bonheur.

Maintenant, je ne peux bien sûr commencer que par moi, mais je travaille déjà avec mon émotion en tant qu'enseignant/e avec l'attitude suivante : "Que cela serve à tous ! Puissé-je trouver des solutions telles que tout le monde y trouve son compte !" En effet, il est à notre portée de trouver des solutions. Pour le désir d'avoir en raison de ce sentiment de manque, que j'ai besoin de quelque chose, il y a en profondeur la possibilité de découvrir que cet esprit, dès qu'il se détend, est incroyablement satisfait, et qu'il ne faut rien ou très peu pour être satisfait. D'être vraiment en paix et même de se sentir riche.

Cette voie de la pratique n'essaie même pas de faire quelque chose avec le désir, mais dit : "Il y a un besoin, en fait je voudrais être satisfait. N'y a-t-il pas une autre solution pour être satisfait que d'accumuler toujours plus, de me définir par des relations, par un plus ici, un plus là ?" Il existe un chemin intérieur pour découvrir à quel point je suis en fait déjà riche.

Je ne sais pas si nous pouvons passer en revue toutes les émotions dans cette petite heure, mais prenons l'exemple de la peur. Je peux essayer d'écarter ce qui me fait peur, de le contourner. Mais il y aura toujours des choses dans la vie - que ce soit la maladie, le temps, les changements, les attaques - qui me feront peur. En fin de compte, les peurs se résument à la peur de notre propre destruction. La peur de la souffrance, de la douleur, en est une étape préliminaire.

Prenons-le tranquillement au niveau le plus radical. J'ai peur de quelque chose qui pourrait arriver dans le futur. Je ne passe pas par les cinq étapes du travail avec les émotions, je m'y prends un peu différemment et je vais plus au niveau de ce qui apporte effectivement une solution.

La solution - telle que je l'expérimente - c'est d'emprunter vraiment un chemin profond, au cours duquel nous réalisons que ce que nous appelons cet esprit, ce courant spirituel, n'est pas du tout destructible. C'est une approche très profonde, mais qui répond en fait en profondeur à notre peur existentielle, la peur de ne plus être.

Au fond, la réponse est de se familiariser dès maintenant avec le fait de n'être personne. C'est un thème très profond de la méditation. Cela a quelque chose à voir avec la souplesse de tout à l'heure, avec le fait de ne pas prendre position, de laisser l'expérience en suspens. Au fond, n'être personne.

Cela fait d'abord peur de ne pas avoir de points de repère. Cela fait d'abord peur de ne pas avoir de points de référence, c'est tellement inhabituel. Mais en profondeur, c'est ce qui rend vraiment heureux. C'est la fin de la peur, quand il n'y a plus personne à préserver, quand il n'y a plus personne à défendre. Nous

sommes alors personnellement déjà sortis du dilemme selon lequel la mort nous menace naturellement. Alors, ce n'est plus une menace pour nous, parce que nous avons appris à connaître la dimension de l'esprit qui est au-delà du fait de naître et de mourir.

Vous avez déjà entendu et lu cela dans de nombreux enseignements du Dharma. Mais en fait, toutes les autres solutions aux peurs ne sont jamais qu'un déplacement du poids, un déplacement vers d'autres domaines. La peur qu'une relation se termine, la peur que je perde mes biens, que je m'appauvrisse. En fin de compte, tout a besoin d'une réponse. Bien sûr, je vais m'en occuper, mais je n'ai pas besoin de la peur pour cela. La réponse qui nous détend réellement est la suivante : Je sais que si cet esprit reste détendu, quoi qu'il arrive, il sera toujours heureux. C'est une possibilité incroyable que nous avons, et c'est exactement de cela qu'il s'agit dans le Dharma. En fait, je suis tout le temps en train de parler à partir de ce que Guendune Rinpoché nous a montré à maintes reprises.

Si nous découvrons notre propre esprit, aucune destruction ne peut avoir lieu dans cette dimension, qui est totalement ouverte. Ce qui veut peut y venir. C'est là que se dissipe notre peur de la solitude, que se dissipe l'ennui. Mais le chemin est difficile à parcourir. Il ne s'agit pas du tout de regarder spécialement dans la peur. - C'est bien, nous pouvons le faire, et dans certaines circonstances, ce domaine s'ouvre. - Ce que je vais vous expliquer maintenant est une approche un peu différente. J'essaie d'identifier dans chaque émotion le besoin fondamental ou le thème fondamental et quelles solutions existent pour y répondre.

La solution de base à toutes les émotions est d'entrer dans la nature de l'esprit. Suivre réellement ce chemin serait la proposition pour toute notre vie. Entrer sans cesse dans ces états d'esprit détendus, se familiariser avec eux de telle sorte que la recherche de quelque chose de soi-disant heureux cesse ou diminue, que le fait de vouloir repousser quelque chose de difficile à supporter diminue, que les peurs de la vie diminuent. Tout cela est possible si nous avons accès à cette nature fondamentalement détendue de notre esprit, où tout est simplement en ordre. Où notre bonheur ne dépend pas du fait que nous ayons un partenaire ou non, que nous mourions tôt ou tard, que nous soyons malades ou non.

Il y a une dimension en nous que nous pouvons contacter assez facilement. Cela semble si ultime, si final, parce que je parle de la nature de l'esprit. Mais chaque petit peu plus de calme mental, Śāmatha, chaque petit peu plus de détente est déjà une réponse dans cette direction. Tout ce que nous pouvons faire pour expérimenter, en ne faisant rien, comment notre esprit s'ouvre, comment il s'assouplit, comment les soucis se dissipent, tout cela va dans cette direction. Ce n'est pas loin.

Peut-être même l'avez-vous vécu tout à l'heure. Peut-être même que certains d'entre vous étaient dans une méditation relativement détendue et souple, et bien que le monde soit sens dessus dessous et qu'il se passe toutes sortes de choses dans nos vies, l'esprit a cette possibilité d'être heureux, d'être détendu, ouvert et fluide. Rien ne l'empêche de le faire.

C'est pourquoi je vous encourage vivement à utiliser toutes vos possibilités pour ne rien faire, encore et encore. Ne rien faire énergiquement, plein d'énergie, plein de joie. Ne rien faire dans le sens où nous n'appliquons aucune méthode, mais sommes simplement et laissons faire, laissons couler, juste cela. Ce qui se manifeste alors se révèle à nous comme n'étant pas fabriqué. Ce calme non fabriqué, cette paix non fabriquée, cette satisfaction non fabriquée donne une confiance si profonde dans notre propre esprit et a ensuite un effet accélérateur sur notre pratique. Cette confiance est le grand moteur de notre pratique et elle est particulièrement forte si nous méditons toujours de manière à ne pas utiliser une méthode - qui porte bien sûr ses fruits - mais à être simplement comme cela. Car ce qui apparaît alors, parce qu'il apparaît sans méthode, sans une fabrication, crée beaucoup plus de confiance, parce qu'il ne dépend pas de nos efforts.

Avec quelque chose qui apparaît de lui-même, nous pouvons être sûrs qu'il sera toujours là, car nous n'avons rien fait pour qu'il apparaisse. Elle apparaît simplement, encore et encore. Si nous l'avons vécu cent fois, cette première expérience a été confirmée cent fois, puis des milliers de fois. Encore et encore ce lâcher-prise, cette fluidité, ce simple fait d'être là, tout simplement royal. C'est incroyable. On appelle cela la voie royale de la méditation : sans se forcer dans le lâcher-prise, le laisser simplement, laisser la peur. Laissez le désir s'exprimer, même si vous avez l'impression de vous noyer dans le désir, laissez-le s'exprimer, ne faites rien. Il se dissout. Tout ce que nous laissons vraiment faire, sans le solidifier, se dissout, se transforme, parce qu'il n'est plus alimenté.

C'est gigantesque ce qu'il est possible de faire avec notre esprit, si seulement nous avons le courage de laisser par exemple notre peur et de ne plus l'alimenter. Nous pensons toujours que nous devons corriger nos émotions. C'est là que j'aimerais initier un véritable changement de conscience chez ceux qui ne l'ont pas encore entendu : Hé, elles ne doivent pas partir, elles se dissolvent d'elles-mêmes, nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit. Laissez-les faire, devenez vous-même un espace ouvert. Nous devenons nous-mêmes un espace ouvert, que font alors les émotions ? Comme les nuages, elles se dissolvent dans le beau temps. Elles n'ont aucune chance de rester, et cela vaut pour les peurs les plus vives. Nous n'avons donc pas besoin de porter ce regard habile au centre de l'émotion. Nous pouvons déjà le faire, cela aide en plus, cela accélère encore un peu plus les choses. Mais il suffit d'être patient, courageux, de donner de l'espace, de laisser être et de faire confiance à la nature des choses. Cela n'est jamais resté une émotion.

Et la dépression, qui semble dure comme le roc, où je me sens comme mort ? Est-ce que ça va aussi avec ça ? Oui ! Certains d'entre vous l'ont certainement déjà vécu. La dépression est aussi quelque chose que nous générons constamment. Si nous laissons la création, si nous laissons la tristesse s'installer, la couche suivante consiste à laisser la peur s'installer derrière la tristesse. La couche suivante consiste à laisser s'exprimer la colère contre la vie, la rage. Laisser faire, ne pas changer, ne pas essayer de faire disparaître. Ensuite, tout devient très dynamique, et vous remarquerez que ce qui était la dépression grise, toujours la même, était une fixation extrême de peur et d'attention, pour nous préserver de quelque chose.

Si nous avons le courage de laisser faire ce dont il est censé nous préserver, en ayant confiance que de toute façon rien ne peut arriver - rien ne peut détruire cet esprit, rien ne peut le casser - et que nous entrons dans cette mobilité, dans cette incroyable perméabilité, alors nous verrons que les fortes dépressions se dissolvent en quelques heures ou en quelques jours. C'est incroyablement rapide. J'ai vécu cela lors d'accompagnements. Cela vous montre peut-être une approche un peu différente.

J'étais tellement désespéré : Lorsque Guendune Rinpoche m'a demandé d'enseigner, je lui ai dit : "C'est un poison pour moi d'enseigner. Il n'y aura jamais de solution à mon orgueil, parce qu'enseigner ne fait que nourrir l'orgueil". Il m'a alors fait comprendre de manière si claire que je ne pouvais absolument pas éviter l'orgueil. Même si je disparaissais en retraite pendant dix ou vingt ans, je n'aurais pas moins d'orgueil. J'aurais besoin de situations dans lesquelles l'orgueil est stimulé.

Dans ce cas, il ne faut rien en faire, mais simplement y regarder de plus près. L'orgueil est alors un sentiment d'insécurité, un sentiment de manque de confiance en soi, et il est totalement superflu. Si je commence à m'ouvrir à ce dont je m'enorgueille - des qualités quelconques qui sont là - et que je commence à me détendre avec, je remarque que les qualités augmentent et qu'elles ne m'appartiennent pas du tout ; que plus je m'écarte du chemin, c'est-à-dire que je cède, plus les qualités peuvent se manifester. Il suffit d'être attentif et de ne pas alimenter l'orgueil, mais de le reconnaître comme étant mes mouvements d'insécurité encore présents, où je ne pense pas encore que cet esprit est déjà assez



bon en soi, qu'il est même fantastique, et que je ne pense pas que cela soit possible, mais que je pense que je dois encore l'affirmer d'une manière ou d'une autre ou le faire en plus. Tout cela n'est en fait que des mouvements pour me protéger de la vulnérabilité, pour me protéger de l'insécurité intérieure.

En fait, la solution à toutes ces émotions qui nous agacent soi-disant, c'est d'aller avec elles dans un être détendu. On peut même dire qu'il s'agit d'une coopération détendue, d'une collaboration détendue. Lorsqu'un kleśa apparaît et que nous remarquons que nous sommes bloqués, c'est le signe que nous nous occupons de nous-mêmes au plus vite et de la bonne manière. Oui, c'est pour cela que nous avons une réaction aussi forte, parce que nous venons de nous emmêler sans nous détendre. Ce qu'il faut, c'est faire quelque chose d'habile, que ce soit monter sur un vélo et filer à travers le vent, ou que nous ayons besoin de quelque chose... Vous savez ce qu'il faut. La plupart des gens font quelque chose comme jardiner ou peindre quelque chose. On appelle cela 'se distraire', mais en fait, ce que nous faisons là, c'est nous remettre en mouvement. Nous nous remettons en mouvement, nous orientons notre esprit vers autre chose et l'émotion fait ce qu'elle fait toujours : elle se dissipe. Si nous ne la recréons pas, tout va bien.

Nous constatons alors que nous avons de moins en moins besoin de faire quelque chose. Nous devons de moins en moins nous distraire, nous pouvons faire confiance à ce processus. Il se produit même si nous ne nous distrayons pas. Cela dépend simplement du fait que nous nourrissions encore les émotions. La raison pour laquelle nous nourrissions une émotion est en fait toujours liée à différentes formes de peur : la peur de manquer, la peur d'être blessé, la peur de ne pas être remarqué, et ainsi de suite. Au fond, derrière tout cela, il y a toujours ces peurs.

Le mouvement inverse est d'aller dans la confiance et d'être avec les expériences déjà acquises : "En fait, tout se résout de soi-même, si seulement je retrouve l'accès à ce que c'est quand c'est détendu". C'est bien sûr un mouvement difficile. Je ne décris pas ici quelque chose qui est facile. Si nous l'avons vécu plus souvent, nous avons vraiment envie de refaire ce mouvement à la prochaine émotion.

Lorsque, jeune lama, je rentrais dans ma chambre monastique après mes activités quotidiennes - j'avais vu et enseigné tant de personnes pendant la journée -, le premier sentiment était toujours la solitude. Soudain, à nouveau seul dans ma chambre, et l'habitude d'être en contact n'était plus nourrie. J'ai alors découvert qu'il me suffisait de me détendre, de m'asseoir, de ne rien faire, un quart d'heure, vingt minutes et le sentiment de solitude disparaissait. Je dis cela parce que c'était un exemple dans ma vie : lorsque cela réapparaissait, je m'asseyais avec plaisir pour me détendre à nouveau pendant un quart d'heure, vingt minutes, pour pouvoir à nouveau faire l'expérience que ce sentiment n'avait absolument aucune substance.

Ces expériences vécues nous renforcent dans la pratique, elles renforcent la confiance. Commencez là où c'est le plus facile pour vous, pratiquez avec les émotions avec lesquelles vous vous sentez en confiance. Détendez-vous simplement là où vous n'avez pas besoin de les nourrir davantage, vous ferez alors cette expérience là et peu à peu cela s'étendra à d'autres kleśas. Ils n'ont pas besoin d'une grande réponse géniale. La compréhension des émotions se fait en restant simplement, sans les éviter et sans les nourrir. En cela, il y a aussi une compréhension. Sans que nous le voulions, nous comprenons de quelles forces ces émotions sont nées et nous comprenons leur véritable nature, comment elles se dissolvent. Cela se produit alors parce que nous n'esquivons pas, parce que nous demeurons. En se détendant, l'esprit est relativement clair et c'est ainsi que naît cette connaissance tout à fait naturelle. Il n'y a pas de relations compliquées à reconnaître. Il ne s'agit pas d'explorer nécessairement des arrière-plans subtils. Nous en prenons conscience intérieurement, comme par magie, si nous avons le courage d'être avec/dans, sans rien changer.

C'est ce que je voulais partager avec vous. J'espère qu'il s'agit d'un encouragement à ne rien faire très souvent. En particulier, lorsque nous sommes bouleversés, c'est le moment le plus important pour ne rien faire immédiatement. Lorsque nous sommes agités et que nous continuons à faire, à parler, à agir, à écrire des e-mails et à faire ceci ou cela, nous commettons des erreurs. C'est là que nous rendons généralement les choses encore un peu plus compliquées. C'est pourquoi il faut d'abord se détendre, ne rien faire, et ensuite regarder plus loin.

### Questions des participant(e)s

*Participant(e) : J'ai entendu dire que les émotions sont aussi une quête du bonheur. Je vois souvent les gens aspirer à toutes sortes de choses, surtout à leur volonté. Ils veulent s'épanouir, s'imposer, s'étendre, et c'est cela leur bonheur. Je vis dans un environnement où il y a beaucoup de personnes narcissiques qui s'aiment beaucoup et qui savent exactement ce dont ils ont besoin, et ils l'expriment. Dans un premier temps, je ne fais rien, je me fais toute petite. Dans le cours de danse d'autrefois, je me présentais d'abord comme ça : "Désolé d'être né". Donc moi, en tant que personne très timide, et les autres savent ce qu'ils veulent exprimer. Certains, justement ceux qui ont des parcours de vie brisés, doivent absolument l'exprimer à tout prix. Si je suis silencieux et timide, ils entrent dans mon espace et s'emparent de moi. Par exemple, ils remplissent ma cave et cultivent quelque chose dans mon jardin. Je regarde alors, et d'autres, qui sont vraiment des dégueulasses et des voisins tout à fait différents, leur donnent des coups de pied dans les tibias, et ils ont alors peur d'eux. Je me dis alors parfois que je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit en tant que petit timide ; si j'étais moi aussi un salaud et qu'il avait peur de moi, il se comporterait différemment. Tous les êtres humains ont donc un intérêt personnel, une volonté, et la première étape serait peut-être de reconnaître que la volonté personnelle est tout à fait individuelle et pas forcément bonne - seulement bonne pour moi. Ces personnes ne le savent pas encore. Je sais que ma volonté n'est pas forcément bonne non plus, mais seulement pour moi. Prendre un peu de recul par rapport à ma volonté et vouloir m'épanouir. Quelle est la meilleure façon d'aborder ces narcissiques qui imposent simplement leur volonté, et ce de manière très brutale, et qui disent "ce que veulent mes voisins n'a aucune importance". Comment puis-je gérer les narcissiques sans en souffrir ?*

Oui, c'est plutôt bien. Pour pouvoir les gérer, il serait important de se mettre complètement à la place du narcissique. Ce n'est que lorsque tu as une idée de ce que ressent un narcissique que tu sais comment le traiter. Cela signifie que nous devons reconnaître notre propre nature narcissique. Celle-ci est parfois très cachée et il est douloureux d'entrer en contact avec elle. Tu verras alors que leur comportement narcissique est une quête désespérée du bonheur.

C'est une leçon très passionnante et cela ne veut pas dire qu'elle devient plus facile, mais nous devenons plus habiles à les gérer. Nous pouvons le faire parce que nous l'avons découvert en nous. C'est une autre clé. Si nous voulons comprendre les émotions chez les autres et les gérer habilement, il est indispensable que nous les découvrons en nous-mêmes. C'est une étape d'apprentissage très importante. Je ne pouvais pas gérer les thèmes que tu viens d'évoquer tant que je ne les avais pas découverts en moi et que je n'avais pas trouvé en moi la solution. Ce n'est qu'ainsi que je pouvais d'une certaine manière aider avec mes connaissances. Nous parlons de personnes qui n'acceptent presque rien. Mais ce n'est qu'ainsi que nous devinons ce qui pourrait se passer.

*Oui, je comprends ce que tu dis. Dans ma pratique ou dans ma vie, cela se présente alors différemment. Ces personnes tout à fait égoïstes, par exemple celles qui viennent des Balkans, disent alors : "Dans les Balkans, on raccourcit ces personnes d'une tête". Je dis alors que tu ne peux pas leur dire une chose pareille, que c'est justiciable. Mais ensuite, ces personnes mal intentionnées ont peur de ces personnes des Balkans qui les contredisent vraiment. Je dis alors qu'il faut être un peu plus prudent dans ses propos. Mais cela aide en fin de compte. Voilà ce que j'ai appris à ce sujet.*

Oui, je connais cette expérience, je la comprends parfaitement. Cela ne t'épargne pas le travail d'essayer de trouver chaque personne impliquée en toi, afin de pouvoir évoluer de manière salubre dans cet environnement. Il est important de sentir la représentation en toi - même ce qui t'énerve maintenant -, de sentir que l'on te piétine toujours et, et, et. Il faut accepter tout cela en toi et remarquer comment fonctionnent les mécanismes normaux et où se trouve la solution en toi. Tu seras alors un peu plus flexible et tu pourras aussi être plus clair et prendre davantage position pour toi, ce qui est si nécessaire à l'extérieur.

*Participant(e) : J'ai une question sur le passage du conceptuel au non-conceptuel. J'ai constaté que je suis souvent en train de nommer tout cela. Comment passe-t-on alors au non-conceptuel ? Est-ce que c'est comme lâcher l'appui, ce qui est le conceptuel, ou bien ?*

Tu peux le décrire ainsi. Nommer est souvent le dernier soutien conceptuel. Nommer, c'est encore moins que penser à quelque chose, mais il y a encore une distance qui nomme. Tu laisses aussi tomber cette désignation. Tu remarqueras que tu arrives alors à un domaine où cela ne pense plus de manière conventionnelle, mais il pense quand même, il pense de manière non conceptuelle. Je n'ai pas encore parlé de cela cette fois-ci. Cette pensée non conceptuelle est aussi une grande activité de notre esprit. Tu le découvriras quand les couches conceptuelles seront plus fines, quand les lacunes seront plus grandes. Tu remarqueras alors combien d'impulsions non conceptuelles sont actives en nous. Elles aussi se calmeront et se clarifieront.

*Participant(e) : Tu as mentionné que le fait d'être distrait n'est en fait qu'un intérêt supérieur de l'esprit pour quelque chose d'autre et qu'il s'y rend ensuite. Je me demande comment il revient, quel est le déclencheur pour que ce Sati revienne à la conscience ouverte. Qu'est-ce qui déclenche cela ?*

Ton désir. Dans l'Abhidharma, il est dit que ce qui déclenche Sati, c'est l'intérêt, l'aspiration. Mais disons que ton désir d'être heureux en profondeur déclenche que l'attention se porte là où tu peux effectivement trouver cette paix plus profonde. En d'autres termes, la même aspiration au bonheur qui, auparavant, s'ébattait sur les faux champs de bataille, s'oriente maintenant plus habilement vers là, dirige l'attention vers les endroits où l'on peut effectivement trouver des solutions.

*Participant(e) : Au début, tu as beaucoup parlé de la présence et ensuite de la gestion des émotions. Une chose avec laquelle je ne suis pas encore très à l'aise, c'est la fatigue. Si j'ai peu dormi et que je veux quand même méditer, c'est vraiment très difficile parce que je suis très fatigué. Si je laisse les choses en l'état, je m'endors tout simplement. Tu as peut-être un conseil à me donner pour gérer cela.*

Tu devrais alors t'allonger pour méditer, afin de ne pas tomber et te cogner la tête... Celui qui n'a pas assez dormi doit simplement dormir, c'est aussi simple que cela. Tu te mets dans un dilemme : la vie fait que les nuits sont courtes, tu n'as pas assez dormi et tu veux quand même être lucide. C'est un dilemme et tu penses que tu y arriveras si tu y prends habilement. Je pourrais bien sûr te donner des conseils sur la manière de surmonter la fatigue. Non, dors un peu.

*Participant(e) : J'ai une question sur les émotions. Quand je travaille avec elles, dois-je les nommer ?*

Cela fait du bien de les nommer, tu sais alors avec quoi tu travailles. Cela permet d'y voir plus clair.

*Mais comme tu l'as dit tout à l'heure, c'est souvent par couches.*

Oui, lorsque tu es dans un tel processus de découverte et que cela ne t'est pas encore très familier, tu nommes les couches qui apparaissent. C'est très utile pour y voir un peu plus clair. Plus tard, lorsque tu seras plus à l'aise, tu n'auras pas besoin de nommer les couches.

*Est-il utile de les extérioriser pour soi-même ? Ou dis-tu qu'il suffit de leur donner de l'espace, de les laisser pour ainsi dire s'écouler dans le corps ?*

Il existe un stade intermédiaire où l'expression d'une émotion - par exemple, aller seul dans la forêt et crier - est totalement utile. Tu apprends ainsi à exprimer quelque chose qui était auparavant réprimé. Tu constateras alors qu'elle n'a pas besoin d'être exprimée, mais qu'elle a besoin de la permission de s'élever pleinement dans la conscience. Pour moi, cela a été un processus d'apprentissage très important - même à ton âge - d'exprimer correctement ma colère et ma peur dans des situations où je ne pouvais blesser personne. J'ai par exemple fait un stage à l'hôpital, où l'on enseignait la thérapie par le cri. C'était fantastique pour moi. Pas pour tout le monde, mais pour moi, c'était fantastique.

*Une question m'est venue à l'esprit à propos de la transition ou du suspens que tu as décrit : est-ce que c'est comme arrêter de chercher des réponses ?*

Tu veux entendre un oui à ce sujet, si c'est le cas ?

*Un avis sur la question. Est-ce la volonté de toujours obtenir une sécurité à 100 % ?*

Je pense que ce serait une bonne chose de laisser tomber un peu tout cela pour une fois. Il est tout à fait naturel que nous voulions des réponses, c'est évident. Mais vouloir trop de réponses et clarifier les choses est une impasse.

*Participant(e) : Je voulais partager le processus dans lequel je suis actuellement, à savoir le deuil. Cela me fait beaucoup de bien de ne pas me distraire quand il est là, mais de percevoir exactement le moment où je suis distraite, que je peux me glisser dans une autre expérience. C'est ce que je suis en train de pratiquer. Je trouve cela très fatigant. J'ai appris qu'il fallait faire face aux émotions et rester à l'intérieur. Mais je remarque que ce n'est pas la voie à suivre, elle arrive, peut partir et au moment où elle s'écoule, il y a déjà autre chose qui veut se manifester. C'est là que je remarque de nouveaux espaces tout à fait passionnants, lorsque je peux entrer dans ce calme dont tu as parlé.*

Ce dont tu parles, c'est de cet arrêt sur l'expérience émotionnelle. Même s'il est déjà possible d'aller ailleurs, de s'attarder encore un peu plus longtemps. Je trouve cela aussi totalement passionnant, car des aspects encore plus subtils se révèlent. Avant, par exemple, j'allais trop vite. Apparemment, tu as aussi découvert qu'il est bon de rester ouvert et sensible à l'expérience du moment et de ne pas tourner trop vite la page pour passer à autre chose. Au contraire, il faut admettre qu'il y a encore d'autres choses à découvrir.

*Participant(e) : Je serais intéressé(e) de savoir si vous avez de l'expérience dans l'initiation à la voie du Dharma avec des personnes plus jeunes ? Y a-t-il des recommandations ? Je dirais que les jeunes de douze à quinze ans ne sont pas encore très intéressés par l'éveil.*

Oui, ils sont plus intéressés par la liberté, être heureux, etc. J'ai un peu d'expérience de l'époque où nous avions ce centre laïc en France. Nous avons transformé une ferme, des jeunes passaient aussi par là. J'ai souvent accompagné les enfants jusqu'au début de l'adolescence, jusqu'à ce qu'ils commencent à s'intéresser au sexe opposé. Puis ils sont partis et sont revenus quand les premiers problèmes de couple sont apparus. Entre les deux, il y a eu quatre à cinq ans. Exactement à l'âge que tu as mentionné, quatorze à quinze ans, ils étaient encore là, mais souvent ils avaient tellement d'autres intérêts, à quinze, seize, dix-sept ans, que je n'avais alors plus autant d'expérience. A vingt ou vingt-et-un ans, ils sont revenus. Pourquoi cela t'intéresse-t-il ?

*Parce que je suis enseignante et que j'enseigne de la cinquième à la treizième année, et je me demande justement comment je pourrais l'intégrer de cette manière.*

Tu peux poser la question, il y a peut-être d'autres personnes qui sont comme toi dans l'enseignement et qui ont peut-être déjà de l'expérience. C'est vraiment un sujet passionnant. Aimerais-tu que l'on t'indique des personnes qui pourraient éventuellement t'aider sur ce thème ? Tu pourras alors t'adresser à moi plus tard.

*Participant(e) : Quand tu dis que la méditation consiste à demeurer au-delà des extrêmes de l'existence et de la non-existence, cela signifie-t-il être libre d'attribuer et de nier ? Est-ce la même chose ? Alors pourquoi y a-t-il deux termes pour cela ? L'existence et la non-existence se réfèrent aux objets mentaux, tandis que l'attribution et la négation se réfèrent, pour ainsi dire, aux mouvements mentaux que j'ai sur les objets.*

L'existence est le contenu de l'affirmation, nous affirmons l'existence, et la non-existence est le sommet de la négation ; que ce n'est pas. Or, dans l'affirmation et la négation, nous avons de nombreuses nuances, nous avons de nombreuses possibilités. Il n'y a pas qu'un seul type d'affirmation. Au fond, c'est cela. L'un va vers le nihilisme/la non-existence et l'autre vers l'affirmation et l'existence dans le sens de quelque chose de stable et d'identifiable.

\* \* \*

Contrairement à d'habitude, j'aimerais commencer la journée en chantant le mantra Tārā. C'est ce que j'avais l'intention de faire toute la semaine. Au lieu du refuge, de la Bodhicitta et des Quatre Incommensurables, nous mettons simplement notre amour, notre confiance dans ce mantra et nous nous alignons avec lui.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ. C'est le mantra de la forme féminine de bouddha Tārā, la libératrice. Tārā signifie libératrice, Ture signifie rapide. Elle est la libératrice qui agit rapidement et est parfois appelée la Grande Mère.

## **X. LES "QUATRE SCEAUX" DU DHARMA DU BOUDDHA**

'Quatre sceaux' est une expression utilisée dans le bouddhisme Mahāyāna, où les contenus essentiels - ce dont il est question dans la connaissance de l'être - sont résumés en quatre mots-clés. Prajñā, la connaissance de l'être, était le dernier mot-clé dans les trois entraînements. Nous avons déjà vu comment y parvenir : par l'écoute et l'étude, la contemplation et la méditation.

Il s'agit maintenant de savoir quels sont les points essentiels que nous reconnaissons là. Ces Quatre Sceaux - en sanskrit Anitya, Dukkha, Anātman et Nirvāṇa - caractérisent et résument l'enseignement bouddhiste. Traduits, il s'agit de la reconnaissance profonde de l'impermanence, de la compréhension profonde de la manière dont la souffrance survient, de la reconnaissance profonde du non-soi sous toutes ses formes de jeu. Certains d'entre nous sont habitués à penser à Śūnyatā, la nature vide de tous les phénomènes, plutôt qu'à Anātman. Enfin, qu'est-ce que l'état de libération ? C'est, chez le Bouddha, la troisième Noble Vérité, ce vers quoi mène réellement le chemin : Nirvāṇa. Qu'entend-on par Nirvāṇa ?

Gampopa en parle au chapitre 21, à la fin de son livre, où il est question de l'activité des Eveillés. Dans la section 'Activité illuminée', nous trouvons que le discours des éveillés est comparé à un tambour des dieux. Il y aurait en haut, dans le palais d'Indra, un tambour spécial pour les dieux, qui ont toujours un

peu de mal à pratiquer parce qu'ils se portent trop bien. Indra est le chef du domaine des désirs, là où les plaisirs des sens jouent encore un rôle et où l'on fait encore l'expérience de la félicité spirituelle. Ces dieux ne sont pas totalement abandonnés, ils sont rappelés au Dharma.

Gampopa, page 262 :

**De même que dans les domaines des dieux, par la force de leurs actions bénéfiques antérieures, le tambour du Dharma proclame sans effort, sans lieu et sans idées préconçues les Quatre Sceaux, caractéristiques de l'enseignement du Bouddha, de même, la voix des bouddhas proclame à tous ceux qui sont mûrs, sans effort ni préméditation, le noble enseignement.**

Il s'agit d'un tambour qui n'a pas de lieu du tout et qui, libre de toute idée préconçue, exhorte ou rappelle tout le monde :

**Tout ce qui est conditionné est éphémère.**

**Tout ce qui est influencé par des pulsions est souffrance.**

**Tous les phénomènes sont vides et sans soi.**

**La libération de la souffrance, c'est la paix**

Je vous recommande d'apprendre ces quatre phrases par cœur.

**Tout ce qui est conditionné est éphémère.** Tout dans ce monde est créé par des conditions - tout comme mes lunettes ont été créées par des conditions et ce corps et le Bouddha. Les conditions contribuent à ce que quelque chose prenne forme. Nous aussi, nous sommes nés à cause de conditions. Si les conditions n'avaient pas été réunies, l'embryon ne serait pas né, l'enfant ne serait pas venu au monde, nous n'aurions pas grandi. Et ces mêmes conditions font que nous subissons des processus de vieillissement et qu'à un moment donné, ce corps ne fonctionne plus.

Où que nous regardions, tout est créé par des conditions et évolue en fonction de ces conditions changeantes. Nulle part dans le monde nous ne trouvons de conditions stables. Elles le sont toujours pour un certain temps, cela peut aussi être pour une longue période.

Rien que les conditions sur lesquelles nous n'avons aucune influence : Pensez aux variations de la pression atmosphérique, nous appelons cela le temps. Les variations de température, les variations d'humidité, les saisons - simplement ces conditions extérieures. Ce que le feu fait à une forêt lorsqu'un incendie de forêt se déclare. Pensez à ce que les vagues de tsunami font à une côte. Pensez à ce que les tremblements de terre font aux montagnes, aux vallées, aux îles, etc. Pensez à toutes les forces, petites et grandes, qui agissent en permanence.

Parfois, les changements ne sont clairement visibles qu'après de plus longues périodes et d'autres sont déjà clairement visibles après peu de temps. Si je regarde la croissance de mes ongles, c'est comme ça à moyen terme, après quelques jours, c'est déjà clairement visible. Les conditions de l'inspiration et de l'expiration, il ne doit pas manquer un souffle. Les battements du cœur, les pulsations ne doivent pas s'arrêter. Si la condition ne fait plus que le cœur batte, alors tout le reste disparaît très vite.

Tout ce qui est conditionné est éphémère. Nous appliquons cette conscience à tout. Cette impermanence conditionnée nous est très bien expliquée par Gampopa au chapitre 4 : l'impermanence grossière du monde jusqu'à l'impermanence subtile de chaque instant, impermanence des êtres vivants, impermanence des phénomènes.

**Tout ce qui est influencé par des pulsions est souffrance.** Dukkha - stress, souffrance, tension - est également conditionné et bien sûr éphémère. Elle est due au fait que les flux pulsionnels sont actifs, *Āsavas* en pali/sanskrit. C'est cette aspiration à l'existence, cette volonté d'éviter l'existence, cet attachement aux expériences sensorielles, cette quête d'expériences sensorielles. Parfois, on y ajoute un quatrième flux pulsionnel, la volonté d'éviter la conscience, c'est-à-dire la pulsion d'ignorance. Parfois, on ajoute à la place l'attachement aux points de vue, il y a différentes listes.

Mais en profondeur, il s'agit de ces forces qui font qu'il y a en nous un désir de situer notre propre existence, mon moi, dans ce monde par rapport à tout le reste du monde. Moi - sujet - et tout le reste. Même en moi, moi et mes objets intérieurs et extérieurs, sujet-objet, sujet-objet. Ce flux pulsionnel fondamental, cette énergie qui pense qu'elle doit produire quelque chose d'existant et qui s'y accroche.

C'est la cause, la racine de tous les kleśas, de tous les kilesas, c'est-à-dire : attachement-avidité/convoitise-haine, ce spectre. Orgueil-jalousie/envie-orgueil, ce spectre. Et bien sûr, l'ignorance centrale, cette non-vision, ce manque de conscience - Avidyā. Ce Mandala de nos émotions, dont on peut examiner plus profondément le Mūlakleśa, l'émotion racine du manque de conscience. Il y a aussi les doutes dont nous avons parlé, ainsi que l'attachement aux croyances. Tout cela fait partie de l'ignorance, du manque de conscience. C'est du manque de conscience que se nourrissent les kleśas et les flux pulsionnels.

Ce sont des processus de vision intuitive importants sur le chemin. Nous parlons de la première et de la deuxième Noble Vérité, de la souffrance et de ses causes. Ce sont des processus de prise de conscience importants pour comprendre d'où vient le stress dans mon propre esprit. Si je constate que je ne suis pas détendu, que je ne suis pas détaché, d'où cela vient-il ? Cela a toujours un rapport avec les forces que je viens de décrire. Les angoisses existentielles ont à voir avec le désir d'exister et d'exister en tant que quelqu'un qui reste, et ainsi de suite...

Souffrance et émotions, c'est à ces thèmes que Gampopa se consacre dans le chapitre cinq, où il décrit les souffrances dans le cycle de l'existence ; dans le chapitre six, où il décrit le karma, c'est-à-dire la cause et l'effet, et en fait avec cela, comment ces émotions, cette souffrance, maintiennent le cycle actif, et ensuite - peut-être de manière surprenante pour vous - le plus important pour lui est dans le chapitre sur la stabilité méditative, sur Samādhi, comment nous gérons nos émotions. Là, il traite des remèdes et des étapes méditatives dans la gestion de la méditation, et c'est le chapitre seize, la cinquième pāramitā, au fond.

**Tous les phénomènes sont vides et sans soi.** On met *śūnya* - vide - et *anatta* - non-soi - dans la même phrase, pour qu'il soit clair pour nous que cela signifie en fait la même chose.

Le non-soi est le thème central du chapitre dix-sept, Sagesse, de Gampopa. Il n'y parle pas tant que ça de la nature vide. Il explique d'abord clairement le non-soi de la personne et le non-soi de tous les phénomènes, c'est-à-dire une extension de la compréhension selon laquelle il n'y a pas de sujet à trouver, à toutes les expériences, à toutes les choses. Tous les phénomènes sont vides et sans soi.

**La libération de la souffrance est la paix.** Ensuite, il s'agit encore de faire effectivement l'expérience de la libération, de la paix. C'est ce que nous appelons Nirvāṇa ou Nirodha ou Mokṣa. Il y a différents termes que nous pouvons utiliser là. Nirvāṇa, la paix est la fin de la souffrance, quand il n'y a plus du tout de stress dans le système. Cela signifie qu'il n'y a plus de flux pulsionnels qui agissent, qu'il n'y a plus de kleśas qui agissent. Ce n'est qu'alors qu'il y a la paix. Ce n'est que lorsque les kleśas, nés des flux pulsionnels, sont dissous, que la paix s'installe. Sinon, il n'y a pas de Nirvāṇa.

C'est aussi la fin du karma. Nirvāṇa est la cessation de toutes les forces qui provoquent une renaissance involontaire, une renaissance forcée, une renaissance inévitable en raison des forces karmiques. C'est la fin de toute souffrance et la fin de toutes les forces de devenir : ces forces de devenir - *bhāva* - qui sont au bout de la chaîne. Les douze maillons de la genèse dépendante débouchent sur les forces de devenir, qui déclenchent alors à nouveau l'existence suivante. Ces forces de devenir doivent s'arrêter pour qu'il s'agisse vraiment de liberté.

La question de savoir si nous générons alors d'autres forces en raison de la Bodhicitta pour continuer à nous manifester est une autre question, ce n'est pas du tout à décider. L'important, c'est que nous fassions l'expérience de cette liberté et que nous revenions ensuite éventuellement librement et en liberté.

Ce qu'est réellement Nirvāṇa, l'essence même de Nirvāṇa, est décrit par Gampopa à la fin du chapitre dix-sept, au sous-point 5f.

Après avoir expliqué cela, je me suis donné pour thème aujourd'hui de vous expliquer comment nous appliquons ces quatre connaissances dans le travail, dans la pratique avec les émotions, à quel point tout cela est en fait pratique. J'aimerais maintenant vous présenter ce lien.

J'aime bien que vous appreniez les termes sanskrits. Les termes pali sont presque identiques.

Si l'on traduit précisément le terme sanskrit **Anitya**, Nitya est la constance, ce qui dure éternellement. Et a est la négation. La traduction correcte est donc l'inconsistance. En français, c'est une nuance différente de l'impermanence. En effet, il s'agit ici, dans la prise de conscience de l'impermanence, de la dissolution d'une perception trompeuse. La perception trompeuse est que je pense que ce que je vis - moi-même, les autres, les objets - est beaucoup plus durable qu'il ne l'est en réalité.

Je pense par exemple qu'il y a en moi un Tilmann permanent, qui a en quelque sorte parcouru le chemin de la vie. Ce Tilmann était manifestement déjà là, peut-être avant la naissance, mais au plus tard à la naissance, et il a parcouru les étapes de la vie. C'est l'idée d'un moi stable. Parfois, cela s'exprime dans le concept d'âme, comme s'il y avait une âme comme ça. C'est ce que l'on entend par Ātman.

**Anātman** vient en troisième lieu, c'est cette notion de non-soi - de non-âme. Peut-être que certains d'entre vous ont justement du mal avec cela, parce que pour vous, l'âme est un terme si beau, où vous pensez : "C'est pourtant exactement de cela qu'il s'agit. Quand je me connecte à l'âme, je suis émotionnellement tout à fait éveillé, tout à fait intégré".

Il s'agit de l'idée de quelque chose de permanent. Ce qui naît, ce courant d'esprit, apprend, fait des expériences, agit dans ce monde, subit des répercussions et est en échange permanent. Il n'y a rien de stable. Jusqu'au plus profond de ce que l'on pourrait appeler l'âme, tout est dynamique. C'est un moi dynamique, pas un moi stable. C'est un moi en apprentissage permanent, parfois très frustré, parfois exalté, il est toujours en mouvement.

Nous pouvons tout à fait changer, nous évoluons, nous ne sommes plus comme le petit nourrisson que nous étions à l'époque. Cette évolution, il est déjà très important de le voir, c'est le changement. Ce n'est pas si constant que ça. En fait, il y a une continuité dans le changement. Cette continuité, le fait que les choses ne changent pas trop, fait que nous avons l'illusion de la constance. La ressemblance entre le nourrisson qui a été changé hier et celui qui est changé aujourd'hui est pourtant frappante, il semble que ce soit toujours le même. Mais ce n'est pas le même, il est semblable. Vous connaissez la différence entre le même et l'identique. Le même peut être un petit changement, il ressemble à ce qui était avant. Et donc ça ressemble, ça ressemble, ça ressemble, et avec le temps il peut quand même y avoir eu un sacré changement, nous ne sommes pas restés les mêmes.



Il s'agit d'attirer le regard sur tout ce que nous vivons, sur le fait que cela ne reste pas le même, mais que cela se ressemble, que cela se ressemble beaucoup. Tu (une participante) es encore très semblable à hier, très semblable, mais il y a quand même eu un changement entre-temps, tu n'es pas la même. L'arbre que j'ai regardé ce matin, les arbres qui sont devant moi quand je médite le matin, ne sont plus les mêmes qu'hier, ils sont similaires. Et la fraîcheur de l'être, la fraîcheur du moment présent, nous ne la percevons que si nous sommes ouverts à ce qui est maintenant différent, à ce qui est maintenant nouveau.

Les personnes qui n'ont guère conscience du changement, de l'impermanence, de l'éphémère, vivent dans un monde plutôt gris. Ils ont l'impression de prendre chaque jour le même chemin pour aller travailler. C'est toujours le même pour eux. Ils ne regardent même plus, ils ne ressentent même plus.

Mais si nous le faisons avec une grande présence et une conscience du changement, c'est toujours un autre chemin. Car c'est toujours une autre personne qui emprunte ce chemin, et le chemin est également différent. Les personnes que j'y rencontre sont également différentes.

C'est vers cela que tend l'instabilité. J'aborderai plus tard le rapport avec le travail sur les émotions.

**Dukkha** - la souffrance. Appelons cela simplement souffrance, stress, tension. En fait, cela signifie que la vie, que notre expérience est insatisfaisante, qu'il n'y a pas de véritable paix, pas de véritable satisfaction.

Nous avons déjà parlé des trois formes de souffrance, et je suis en train de vous décrire ce qu'est la compréhension de l'être, ce qu'on appelle la vision intuitive, ce qu'il faut comprendre dans Prajñā, la sagesse. Nous en sommes à ce dont il s'agit réellement dans le Dharma : il s'agit de la reconnaissance de la nature processuelle de l'être, la reconnaissance spécifique des causes de la souffrance et de la discorde. La souffrance signifie qu'il y a de la discorde, que nous ne sommes pas satisfaits. En allemand, on peut faire de beaux jeux de mots. Chaque fois que Dukkha est là, nous ne sommes certainement pas en Nirvāṇa, il n'y a pas de paix.

**Nirvāṇa** est défini comme la fin de toute souffrance, de Dukkha, la fin de tous les Kleśas, de tous les flux pulsionnels, de tout ce qui déclenche Dukkha. La cessation de toutes les forces de devenir, de toutes les forces karmiques.

Le troisième processus de prise de conscience porte sur le fait qu'il n'y a pas de soi stable, pas de moi stable, mais une dynamique permanente. Donc apprendre, comprendre, aimer, se mettre en colère, être d'humeur égale, ... - une dynamique permanente, il se passe toujours quelque chose. Dans le sens de la psychothérapie actuelle, c'est un moi sain, toujours capable de trouver l'équilibre, de faire face aux défis, de toujours retrouver la capacité d'aimer, et ainsi de suite - ce moi dynamique, ce processus dynamique, cette dynamique permanente de ce flux mental. Cette capacité, dans des conditions changeantes, où il y a de très nombreux déclencheurs, de très nombreuses possibilités de souffrance, de tension, de ne pas aller vers l'identification, mais de toujours retrouver la sérénité avec la dynamique du courant d'esprit, de toujours retrouver la paix, c'est ce qui fait le Nirvāṇa. Nous reconnaissons la nature processuelle de l'être.

Nous reconnaissons les causes de la souffrance, que partout où il y a saisie d'un soi-disant moi, il y a souffrance ; là où il y a importance de soi, il y a souffrance.

Nous réalisons, nous comprenons, nous voyons qu'il n'y a pas du tout de soi stable, pas du tout de centre dans notre vie.

Et nous réalisons que la paix est possible à tout moment. En d'autres termes, nous reconnaissons la conscience intemporelle. Dans l'expérience de l'éveil, nous reconnaissons que la conscience intemporelle est naturellement présente. Le Bouddha a dit de cette expérience d'éveil qu'elle n'est justement pas conditionnée. Alors que tout le reste est conditionné, impermanent, l'expérience de l'éveil ne dépend pas de conditions changeantes. La nature de l'être, la nature de ce que nous appelons le Nirvāṇa, est toujours déjà la nature de notre expérience.

Seulement, nous n'en faisons pas l'expérience tant que nous considérons les choses comme solides, tant que nous continuons à alimenter les causes de souffrance et à mettre en branle des forces karmiques qui nous font toujours dériver dans ces flux pulsionnels qui affirment l'existence et cherchent à exister. Nous ne le reconnaissons pas tant que nous créons un centre de l'événement, un centre supposé, un sujet à partir duquel nous entrons en séparation avec tout le reste. Il est donc impossible de le reconnaître à partir de la séparation.

Quand tout cela n'existe plus, quand nous ne cherchons plus à atteindre la stabilité, quand il n'y a plus d'identification à la souffrance et aux causes de la souffrance, quand il n'y a plus de recherche d'un soi-disant "moi", alors la conscience naturelle des personnes éveillées se manifeste. L'esprit éveillé se manifeste alors. C'est alors la véritable absorption dans la Bodhicitta.

Voilà pour les quatre sceaux. Où il est bon de le rappeler, même aux dieux.

## **PRATIQUER AVEC NOS DEFIS EMOTIONNELS**

Les mouvements émotionnels ne sont pas rares dans notre flux mental, ils sont continuellement actifs. Vous vous souvenez des cinq skandhas ?

Des processus de perception des formes sont constamment en cours - premier skandha : formes. Nous percevons par les différents canaux sensoriels : formes corporelles (sensations corporelles), formes visuelles, formes auditives (sons), formes olfactives (odeurs), formes gustatives (différents goûts), formes mentales (différentes pensées, contenus émotionnels, créations émotionnelles).

Tout ce que nous percevons ainsi s'accompagne de nuances de sentiments - deuxième skandha : sensations. Nous ressentons des sensations agréables, pas si agréables/désagréables, ou ni agréables ni désagréables. Ce deuxième skandha est aussi constamment actif. Notre expérience est constamment accompagnée d'une première interprétation initiale consistant à saisir ce qui est agréable, à vouloir éviter ce qui est désagréable, à ne pas vouloir savoir ce que nous préférons occulter.

Nous distinguons - troisième skandha : les distinctions. Nous sommes constamment en train de nommer, de distinguer. Cela commence par des processus très simples : nous distinguons les couleurs, nous distinguons les gens, nous distinguons les arbres dans la nature et dans les villes par exemple. La capacité à distinguer est permanente. Mais nous ne distinguons pas de manière neutre/objective, mais la manière dont nous distinguons le monde, les expériences, dépend de notre expérience de vie passée. La différenciation est déjà subjective et va toujours de pair avec ces nuances de sentiments.

Ces deux processus de nuance des sentiments et de discrimination font déjà partie de ce que nous appelons les forces de création - quatrième skandha, les saṃskāras. Ce sont des forces qui façonnent notre expérience. Il y a des forces de création omniprésentes, il y en a qui identifient spécifiquement encore plus précisément l'objet sur lequel se porte notre attention. Et en lien avec l'objet sur lequel nous portons notre attention, il y a soit des configurations bénéfiques, soit des configurations non bénéfiques (nocives, enchevêtrées). Ensuite, il y en a qui sont variables.

En ce qui concerne les émotions non bénéfiques, les émotions racines - Mūlakleśas : basées sur un manque de conscience, il y a convoitise et rejet, c'est-à-dire vouloir ou ne pas vouloir avoir. Il en résulte de l'orgueil et de l'envie/jalousie. Dans la liste des six Mūlakleśas, les doutes et les points de vue en font également partie. Ces six émotions sont les émotions primaires qui s'enchevêtrent.

Dans le bouddhisme tibétain, nous travaillons davantage avec le maṇḍala des cinq, où nous nommons cinq émotions de base et où nous avons au milieu le manque de conscience. Ces cinq, dans leurs différents enchaînements, donnent alors encore vingt émotions secondaires enchevêtrées. Ce sont les upakleśas, les supplémentaires, qui résultent de la combinaison de l'ensemble. Si nous continuions à distinguer précisément les émotions enchevêtrées, nous aurions d'innombrables combinaisons. D'innombrables mélanges de ces parts émotionnelles de vouloir avoir, de ne pas vouloir avoir, avec toute l'ambivalence qui joue aussi un rôle. Associées au sentiment d'insécurité du moi, qui s'exprime tantôt par la fierté, tantôt par la jalousie, l'envie et la rivalité, tous ces mélanges, différents degrés d'ignorance, de manque de conscience. Tout cela donne lieu à des formes combinatoires infinies.

Les Sūtras Mahāyāna disent - je ne sais pas du tout si c'est aussi le cas dans le canon pali - qu'il y a 84 000 combinaisons différentes d'émotions, c'est-à-dire beaucoup. Et il est dit que le Bouddha a donné pour chacune de ces situations un enseignement ou des explications sur la manière de les gérer. C'est pourquoi on parle de 84 000 enseignements du Bouddha. Cela résulte de la multiplication de ces différents facteurs. Nous pouvons prendre cela avec un sourire.

Nous savons nous-mêmes que notre expérience quotidienne nous fait passer par une infinité de nuances d'humeur émotionnelle. Ce n'est jamais tout à fait la même chose, et ce tout au long de la vie. Cela génère de nombreux états de conscience différents, tant de nuances. En fait, nous serions bien démunis si nous devions parcourir la liste des 84 000 enseignements pour savoir lequel est le plus adapté à mon émotion ou à mon implication actuelle. Ce serait très fatigant... nous n'en avons pas besoin.

Il nous suffit d'écouter ces quatre phrases du tambour des dieux. Ce sont des rappels de connaissances fondamentales qui nous aident à gérer toutes les émotions. Nous n'avons pas besoin de savoir s'il s'agit d'une émotion primaire ou secondaire, cela n'a aucune importance.

Prenez maintenant une émotion que vous avez peut-être déjà eue aujourd'hui ou hier et dont vous vous souvenez encore. Ou avez-vous eu des jours sans émotions ? D'après les rires, je pense que vous avez accès à des matériaux. Prenez-les et examinez l'émotion - une émotion enchevêtrée, pas une force créatrice bénéfique comme l'amour, la compassion, la gratitude et ainsi de suite. Nous prenons celles qui nous accablent, qui nous rendent étroits. Nous les examinons particulièrement, mais cela vaut aussi pour les autres. Tout ce que je dis ici s'applique à toutes ces saṃskāras.

Cela aide déjà beaucoup de regarder comment cette humeur émotionnelle ou cette émotion claire se transforme, à quel point elle est instable. Nous en sommes au premier sceau.

Je me souviens de l'accompagnement des hommes lors des retraites de trois ans. Quand le désir sexuel montait, ils pensaient toujours qu'ils allaient en mourir et qu'il fallait trouver une solution. En fait, il suffit d'attendre que la vague passe. Ce n'est pas si solide que ça, ça ne tue pas. Pas plus que la colère ou la jalousie. On ne doit pas non plus se suicider pour autant. La jalousie, cette déception d'être abandonné, est l'une des raisons les plus fréquentes. La jalousie est à la fois un motif de meurtre et un motif de suicide. Tout cela n'est pas solide.

Parfois, nous ne parvenons pas à le voir tout de suite, alors nous avons effectivement besoin de pratique. C'est-à-dire que nous avons peut-être besoin d'un moment de pause, où nous nous asseyons quelque part.

C'est probablement la meilleure chose à faire, sortir un instant de tout, de la conversation, et ressentir l'expérience émotionnelle. Il ne s'agit pas encore de quelque chose de très profond, mais seulement de remarquer que le vécu émotionnel gonfle et dégonfle. Il n'est donc pas stable, il n'est pas constant.

Nous nous tournons vers cette expérience émotionnelle parce qu'elle est dukkha, parce qu'elle est épuisante, parce qu'elle est stressante. J'ai rarement vu quelqu'un s'occuper avec enthousiasme de ce qui n'est pas stressant. Nous travaillons avec ce qui nous stresse, ce qui nous pèse. Nous travaillons avec notre désespoir, notre colère, nos tendances à la dépendance, etc. Il s'agit d'abord de remarquer les hausses et les baisses, les augmentations et les diminutions, les nouvelles nuances qui apparaissent.

Parfois, le désir se mêle déjà à la colère. Alors, pendant que je suis dans ma tendance à la dépendance, je suis déjà en colère contre moi-même et en même temps j'ai honte de moi et de tous ceux qui pourraient le voir. Et, et, et ... et j'ai peur.

Cette complexité est la suivante. Ce qui fait partie d'Anitya, ce n'est pas seulement le fait que ça change, mais que les conditions de ce que nous vivons changent et que ça se présente toujours un peu différemment. Je me sens certes constamment déprimée et j'ai ce mot stupide pour cela, déprimée, mais parfois je suis plus triste dans mon humeur déprimée, parfois je me sens plus seule, parfois je suis plus en colère, parfois comme morte - là aussi : fluctuation.

Il s'agit de percevoir à la fois le changement et ce qui se passe dans le changement, à savoir que les nuances changent, que la tonalité des émotions change. Parfois, la colère est vraiment destructrice, j'ai envie de la briser, et puis tout à coup, la colère est dirigée contre moi-même, j'ai envie de me pendre. L'orientation change, les pensées qui l'accompagnent aussi, l'humeur aussi. Au milieu de la colère, je suis horrifié par ma propre colère. Il y a tellement de choses qui se passent.

Nous examinons donc, nous portons notre regard sur ce qui se passe de vivant. Il y a quelque chose en mouvement. C'est exactement l'origine du mot latin, 'emovere' signifie mettre en mouvement, comme la locomotive. Ce qui met notre esprit en mouvement. C'est de là que vient le mot émotion. Et c'est justement ce mouvement qui nous intéresse. Il ne s'agit pas de la faire disparaître. Nous portons notre regard sur l'expérience émotionnelle et nous y restons attachés, intéressés. Nous étudions Anitya. Anitya signifie ici au fond fraîcheur, que le vécu émotionnel se renouvelle sans cesse.

C'est comme pour tout. Nous enseignons souvent l'impermanence, et si nous en parlons trop, il s'étend comme un voile gris sur tout. Mais en fait, l'impermanence décrit la vie, et la vie est toujours fraîche, toujours nouvelle. Et c'est précisément ce que nous découvrons dans notre humeur émotionnelle, comment elle se transforme, comment elle est toujours fraîche et nouvelle. Il ne s'agit donc pas de la faire disparaître.

Cependant, il se passe quelque chose : en nous intéressant à l'émotion et en la ressentant telle qu'elle est, elle se transforme encore plus. Le changement s'accélère. Cela s'explique par le fait que lorsque nous nous intéressons à notre expérience émotionnelle, nous détournons notre attention de ce qui déclenche notre expérience émotionnelle.

Par exemple, je suis en colère : tant que je pense à ce qui me met en colère, je génère toujours des conditions similaires qui conduisent à une émotion similaire. Mais si je m'intéresse à l'émotion elle-même, à ce qui est déclenché par le fait de penser à l'énervement, alors je ne suis pas préoccupé, du moins pour le moment, par les déclencheurs de l'émotion, mais par ce qui se passe, c'est-à-dire par ce qui a été déclenché. Cela a déjà pour effet qu'elle se présente différemment.

C'est-à-dire que cette réorientation de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur - ce qui se passe chez moi et non pas ce qui se passe à l'extérieur -, ce nouveau regard fait que nous vivons parfois un changement très fort dans le moment. Pas toujours, vous ne devez pas penser que tout est toujours pareil. Nous sommes en effet aussi très intelligents, nous pouvons parfois aussi bien regarder dans notre émotion que maintenir un peu l'émotion en ébullition. Nous arrivons très bien, quasiment en même temps, à nous occuper encore un peu de ce qui nous énerve et à ressentir la colère. Nous y arrivons. Nous pouvons ainsi attiser un peu le désir et ressentir ce qu'est le désir.

Orienter ainsi le regard vers l'intérieur n'est pas encore regarder la nature de l'émotion. C'est le cas lorsque le regard est entièrement dirigé vers l'événement émotionnel et ne s'occupe plus du tout du déclencheur, des éléments déclencheurs.

Il se produit alors un changement très brutal. Il arrive alors souvent que l'émotion se révèle introuvable sur le moment. Nous trouvons encore des battements de cœur, nous trouvons encore des tensions dans les muscles qui diminuent progressivement, nous trouvons encore les réactions de notre corps qui s'affaiblissent dans l'émotion. Nous trouvons sans doute encore cela, mais l'expérience elle-même ne peut plus être trouvée.

Nous n'allons pas encore aussi loin. Dans le travail avec les émotions, ce serait une partie de la découverte du non-soi, de la troisième étape. C'est là que nous remarquons que l'émotion n'a absolument rien de stable, pas de noyau, rien que l'on puisse nommer : "C'est la colère. Elle m'a fait..." Il n'y a vraiment rien.

Nous nous tournons vers les hauts et les bas, les nuances et les tonalités fluctuantes de notre expérience émotionnelle. Et ce faisant, il est naturel que nous puissions relier le flux et le reflux, c'est-à-dire l'intensification et la diminution des émotions, à ce que nous faisons dans notre esprit. Nous nous en rendons compte très rapidement : Si je pense à la situation qui a déclenché l'émotion, le feu de l'émotion reprend. Si je retire mon attention du déclencheur, elle redescend.

J'en arrive maintenant au deuxième point : je constate que le degré de tension est en fait lié à mon orientation mentale. L'endroit où se trouve l'attention a donc des conséquences incroyables sur ce que je ressens émotionnellement.

Un exemple fort : le comportement d'une personne m'agace et m'énerve, et je me demande si je dois continuer cette relation. Je suis sur le point de dire "pas comme ça" ! Si, à ce moment-là, l'attention se porte ne serait-ce qu'un peu sur l'autre personne et que la question se pose de savoir ce que cette personne peut bien ressentir en ce moment, si elle se comporte ainsi et m'énerve, il se passe énormément de choses avec ma propre colère - rien que par cette autre focalisation, que j'essaie de deviner ce qui se passe peut-être chez l'autre personne.

Ou encore : on dit du mal de moi, je suis peut-être même victime de mobbing. Quand je pense que de telles situations se produisent actuellement des millions de fois sur cette planète et que mon attention se porte sur le fait que ce que je vis n'est pas seulement mon expérience personnelle, mais que d'autres personnes en font également l'expérience un nombre incalculable de fois, cette extension de la focalisation fait incroyablement quelque chose à mon sentiment.

Prenons un comportement addictif, j'ai une tendance à l'addiction en moi. Si je pense à ce moment-là à tous ceux qui sont également confrontés à ce thème de l'addiction, par exemple l'addiction aux médias - dès que je me sens seul, que je suis seul ou que je m'ennuie un peu, je me tourne vers mon smartphone ou mon ordinateur, vers Internet, quels que soient vos médias préférés -, je réalise à ce moment-là que

des milliards de personnes sur la planète sont maintenant dans le même cas que moi. C'est le fléau le plus répandu qui soit. Lorsque mon regard s'élargit de cette manière, je ne vois plus mon sujet comme un sujet aussi individuel. Je sais que j'ai affaire à quelque chose de très largement vécu. Cela change immédiatement la manière dont je me perçois. Par exemple, cela réduit immédiatement l'auto-accusation et la honte. Dans certaines circonstances, cela éveille même une motivation à trouver des solutions pour le bien des autres. Il y a toutes sortes de processus qui se mettent alors en place, rien qu'en changeant de focalisation.

Ce que je veux dire maintenant, c'est qu'il s'agit de cet état de tension dans l'émotion, de l'intensité de l'émotion, que nous appelons dukkha. Ce qui se transforme au sein de l'émotion, ce sont les intensités - dukkha monte, dukkha descend, ce sont des états de tension changeants. Ce sont les effets du fait que je me déplace dans l'expérience émotionnelle avec une attitude un peu différente.

Je commence à apprendre quels sont les déclencheurs de ces fluctuations. J'apprends, grâce à un regard attentif, quel rapport avec mon propre esprit le fait dégonfler, diminuer, et j'apprends comment le mettre en mouvement, comment lui faire retrouver rapidement son potentiel quasi complet.

Dans les six yogas ou Dharmas de Naropa, nous nous y exerçons même de manière ciblée dans la pratique du corps illusoire. Il s'agit de comprendre à quel point les émotions sont illusoires et à quel point notre attachement au moi est illusoire. Nous apprenons à fouetter les émotions, à les attiser et à les relâcher directement. Stimuler et sortir de l'identification. Pousser et laisser aller. Nous faisons cela avec toutes les émotions, on passe par toutes les émotions. En temps normal, nous n'avons pas besoin de cela, car nous avons suffisamment de situations au quotidien. C'est la pratique de la retraite, quand on s'ennuie, quand on n'a pas assez de matière. Donc moi aussi j'en ai assez, je ne fais plus ça non plus, ça me suffit.

Il s'agit de remarquer les forces en présence. Nous sommes dans les causes de dukkha, la deuxième noble vérité. Nous percevons que plus je suis identifié, plus la souffrance s'intensifie, plus l'intensité émotionnelle augmente. Moins je suis identifié, plus cela fond en moi. Je suis témoin de ces relations. En prenant conscience de ces liens, je fais l'expérience d'une certaine contrôlabilité. L'intensité de mes émotions devient contrôlable parce que j'ai compris les liens.

C'est ce qu'on appelle la cause et l'effet. Cela a aussi beaucoup à voir avec les forces karmiques, avec la force avec laquelle certains processus sont alimentés et avec la manière dont on peut s'en sortir. Je constate que je peux effectivement contrôler, et que je contrôle en dirigeant mon attention.

C'est là qu'intervient Sati. Lorsque j'entre dans un processus méditatif, je peux diriger mon attention sur ce qui me fait du bien : les contemplations utiles en cas de colère, les contemplations utiles en cas de désir, les contemplations utiles en cas d'orgueil, les contemplations utiles en cas d'envie, de jalousie et de rivalité, les contemplations utiles en cas d'ignorance et de manque de conscience.

Dans la gestion des émotions, ce serait la deuxième étape. La première est de s'arrêter et la deuxième étape est d'appliquer ce qui fait du bien. On appelle cela travailler avec des méthodes, des remèdes. Parfois, on les appelle aussi antidotes. Nous orientons notre attention différemment et remarquons que cela enlève vraiment la tension de la situation émotionnelle. Nous faisons l'expérience de la possibilité de créer.

## **LES CINQ ETAPES DE LA PRATIQUE AVEC DES EMOTIONS ENCHEVETREES**

1) Faire une pause : Quand je m'arrête, je peux aller observer, observer plus finement. Je vois alors le changement, les nuances, je perçois ces différences d'intensité. Dans cette pause, j'ai la possibilité de passer à l'étape suivante :

2) Diriger l'attention vers quelque chose de bénéfique : cela me permet d'utiliser des méthodes bénéfiques. La méthode la plus simple, que beaucoup de gens utilisent, c'est de s'attarder sur la respiration, de respirer simplement, et puis peut-être de respirer avec bienveillance, avec acceptation de soi.

Il existe pour chacun de ces kleśas une série de méthodes bénéfiques. Vous trouverez tout cela dans "Psychologie bouddhiste". Une des méthodes bénéfiques est de penser encore plus à Anitya, au changement, à l'impermanence. Par exemple, le caractère éphémère de cette personne que je déteste, que la personne que je veux peut-être tuer sera de toute façon bientôt morte d'elle-même. Cette blague est de Śāntideva, pas de moi. Il écrit à peu près ceci : seuls les imbéciles tuent leurs ennemis, car ils meurent de toute façon.

Il y a tellement d'aides, on peut appliquer des choses utiles et même amusantes au niveau de ces méthodes.

3) Adopter un point de vue utile : La vision aidante classique est que ce qui m'agace maintenant, m'énerve, me met en désir ou en colère ou en fierté et ainsi de suite, c'est le gourou qui vient me rendre visite. En fait, ce sont des situations d'apprentissage. C'est une vision très différente. Au lieu de vouloir rejeter la situation, je l'utilise maintenant sur le chemin. C'est une toute autre vision de l'émotion. Je ne suis plus en train de me prendre pour la victime de l'émotion, mais elle m'aide à prendre l'émotion comme chemin, comme enseignante. Une vision utile provoque un changement dans la manière d'aborder les émotions, je les aborde de manière totalement différente.

Un tel changement de point de vue - pour ceux qui font la pratique de Tārā, Tchenrézi et autres - serait par exemple de se rappeler à ce moment-là : "Ah, cela ne m'arrive pas du tout, cela arrive en ce moment même à Tārā". Qu'en est-il lorsque la conscience de Tārā, c'est-à-dire d'un bouddha, rencontre une émotion ? C'est une vision totalement différente, elle me sort de l'identification et je suis en empathie : "Oui, Tārā ne s'agiterait certainement pas autant. Elle ferait certainement l'expérience de beaucoup plus d'espace intérieur. Elle vivrait probablement cela comme la danse, le jeu des phénomènes". Mon parcours est différent et je suis toujours dans l'émotion, mais avec une vision totalement différente.

4) Reconnaître la nature de l'émotion : Sentir la nature de l'émotion, regarder à l'intérieur. Ce qui se passe alors, c'est que nous reconnaissons la nature vide, nous ressentons la nature vide. C'est ce qu'on appelle aussi la nature illusoire.

Pour compléter la liste :

5) Prendre l'émotion comme chemin : Mais on ne le fait qu'après s'être déjà familiarisé avec le point 4.

## **LA GESTION DE NOS EMOTIONS ET LES QUATRE SCEAUX**

Cette liste des différentes façons de travailler avec les émotions nous donne une petite orientation pour appliquer les Quatre Sceaux. Adopter une vision utile, ces étapes, reconnaître aussi la nature de l'émotion, cela se réfère à Anatta et Śūnyatā, la nature vide. Parmi les quatre sceaux, j'ai déjà bien

expliqué Anitya : comment nous contemplons constamment le changement. Et le fait de s'arrêter nous permet de vivre ce changement - première étape.

Rester attentif au changement est déjà la deuxième étape pour appliquer une méthode salutaire. Dans cette perception du changement, nous remarquons que les intensités de stress ont des raisons. Nous découvrons les conditions qui font que l'intensité de l'émotion augmente ou diminue, nous apprenons que cela a à voir avec l'orientation de notre attention. Et nous commençons - si nous voulons vraiment travailler avec notre émotion - à diriger notre attention vers ce qui nous fait du bien à ce moment-là.

Par exemple, dans un couple : nous sommes en train de nous disputer. Il est difficile d'attirer l'attention sur ce point, mais elle se concentre sur l'amour que je porte à la personne en profondeur, et sur le fait que c'est une tempête en surface, mais qu'il y a quelque chose de tout à fait différent en profondeur. Je vois par exemple que cela me blesse parce que j'aime tellement cette personne et qu'elle est si importante pour moi. Changement d'attention - utiliser des méthodes curatives.

Troisième étape : adopter un autre point de vue. Là, nous entrons déjà dans le domaine d'Anātman, Anatta. Toute vision qui relativise et réduit un peu ma propre importance sera utile. Tant que je me considère comme central et important dans l'événement et que je ne pense qu'à moi, cet événement gagne encore en force et en vigueur tout au long du processus. Dès que je commence à mettre l'accent sur les autres, dans le sens du non-soi, à me voir dans un contexte global, le stress diminue.

Ensuite, cela va encore plus loin et je comprends ce soi comme un processus : "Ah, cette situation se produit précisément parce que je n'ai pas encore appris quelque chose, sinon ce stress n'existerait pas dans ma vie. Il y a quelque chose que je n'ai pas encore appris. Qu'est-ce que je peux apprendre ?"

C'est cette façon de voir les choses : Quel est le gourou dans cette situation, de quoi s'agit-il, qu'est-ce que je dois apprendre ? Qu'est-ce que je veux apprendre ? Il y a quelque chose que je n'ai pas encore appris, le point de vue évolue. Je me conçois comme un processus d'apprentissage et je sais que je peux probablement gérer cela de manière très différente de ce que j'ai fait jusqu'à présent. Comment cela fonctionne-t-il ? C'est le troisième niveau de travail avec les émotions.

Anātman est également essentiel dans la quatrième étape du travail avec les émotions, qui consiste à regarder directement dans la personne qui a l'émotion, la personne. Où est la personne ? Où suis-je, moi qui suis si énervé ? Ou bien regarder dans l'émotion : directement, brusquement, sans cultiver quoi que ce soit d'autre. Notre attention va directement au centre de la plus grande intensité, là où la plus grande intensité est ressentie dans notre expérience. C'est précisément vers ce centre supposé que notre attention se dirige.

Il s'avère ainsi qu'il y a un espace infini au centre, rien à trouver, rien du tout. À ce moment-là, l'émotion s'effondre, à ce moment-là, le kleśa est libéré. Quelle que soit l'implication, à ce moment-là, elle n'est pas seulement réduite, elle s'est dissoute.

Ce n'est pas toujours possible, et ce n'est pas non plus possible simplement parce que nous le voulons. C'est une manière de ressentir intuitivement l'émotion, de la regarder en face, ce qui demande un peu d'entraînement. Mais lorsque l'émotion, cette vague qui déferle, est bien perceptible et que nous regardons la nature de cette vague, nous découvrons qu'il s'agit simplement d'énergie et que, sinon, l'espace continue. C'est la quatrième étape du travail avec les émotions.

Nous découvrons que ni la personne émotionnelle, c'est-à-dire moi, le sujet, n'a de soi, de noyau d'essence - j'en suis à la troisième étape -, ni que l'émotion a un soi, c'est-à-dire le non-soi de l'objet, de l'émotion supposée. Si cette prise de conscience s'élargit, alors nous voyons aussi que les autres



personnes qui nous énervent ou qui déclenchent le désir ou la jalousie, et tous ces événements qui se déroulent à l'extérieur n'ont pas non plus de substance.

On a également donné à tout cela le nom de *Sūnyatā*, nature vide, vacuité. Il s'agit d'une expérience et non d'un concept philosophique. C'est l'expérience qu'il n'y a rien à trouver, qu'il n'y a rien de solide, comme si on regardait dans le vide. On regarde à l'intérieur de quelque chose de très fort et on fait l'expérience d'un espace vaste et dynamique. Ce n'est pas vide, c'est un lieu où l'on se sent bien, où il y a une multitude de qualités. Mais ce que nous pensions y trouver, nous ne le trouvons pas. C'est ce qu'on entend par vide. La vacuité est un autre terme pour le non-soi. La vacuité s'applique à tous les phénomènes. Elle est le non-soi de tous les phénomènes, y compris de moi-même.

La liste des sceaux pourrait s'arrêter là, tout est déjà fait. Mais dans le Mahāyāna, la liste se poursuit avec le quatrième sceau : la paix. J'ai toujours pensé que dans la tradition pali, le quatrième sceau faisait partie de la liste, mais dans le Theravada, il semble que seuls les trois premiers soient mentionnés.

Typiquement, on peut dire que dans le Mahāyāna, une expérience positive est prise comme quatrième sceau. A savoir que le Nirvāṇa - la paix, la cessation de la souffrance avec l'expérience de la liberté et de la paix - se produit au moment précis où la vraie nature des émotions ou de l'expérience présente est reconnue. C'est à ce moment précis que se manifeste la paix, l'expérience du Nirvāṇa. C'est l'expérience de l'éveil, elle a lieu au moment où l'illusion s'est complètement dissipée.

Dans ces quatre sceaux, nous avons décrit l'ensemble de notre travail avec nos défis. C'est pourquoi ils sont si pratiques et qu'on dit : "Alignez-vous toujours sur eux" ! L'idéal serait d'avoir une telle cloche divine qui sonne intérieurement. Je souhaiterais que nous apprenions ces quatre par cœur et que nous les ayons toujours sous la main, de sorte qu'elles puissent toujours sonner chez nous.

### Méditation

Ce n'est rien de spécial. Nous pratiquons comme d'habitude, et je vais essayer de tisser un peu ces références aux quatre sceaux dans cette pratique.

Vous pouvez volontiers prendre à nouveau comme support l'entrée et la sortie de la respiration, plus précisément : les sensations de l'élargissement de la cage thoracique, toutes les sensations lorsque la respiration entre ... les sensations lorsqu'elle sort, l'abaissement de la cage thoracique, ... les effets sur l'abdomen, ... les petites différences dans le contact avec les vêtements. ... comment les mouvements respiratoires peuvent être ressentis jusqu'à la ceinture scapulaire, ... comment ils peuvent peut-être être ressentis jusqu'à l'espace pelvien. Perception fine et éveillée des changements. -

Si nous y regardons de plus près, nous faisons peut-être plutôt l'expérience de l'apparition constante de quelque chose de nouveau. C'est ce que nous appelons alors rétrospectivement 'changement', par rapport à ce qui était avant. ? Une sorte de vibration, de pulsation peut-être, dans tout le corps. Toujours un peu différent, et pourtant très similaire, identique. ? Cela vaut aussi pour l'audition, pour tous les sens. Partout, une dynamique subtile est à l'œuvre. Tout ce qui est conditionné est instable, se transforme, et notre expérience se transforme donc tout le temps. Des états de conscience qui changent. -

Il vous est peut-être possible de sentir que vous êtes parfois un peu plus tendus, parfois un peu plus détendus. Bien sûr, s'il y a une profonde détente en ce moment, c'est un peu plus difficile de sentir ce dukkha, mais même là, nous remarquons peut-être que nous avons de telles petites impulsions pour nous positionner. En entendant mes mots, des petits positionnements du genre "je comprends - je ne comprends pas", "j'aime - je n'aime pas". ... Peut-être une petite tension à vouloir le mettre en œuvre

correctement ... et puis à nouveau la confiance que cela n'a pas d'importance. Nous remarquons alors : "Ah - dans la confiance, la tension redescend directement".

Dukkha, et les causes de dukkha, nous pouvons effectivement en faire l'expérience. Plus ou moins de tension, en fonction de l'attitude intérieure qui est présente à ce moment-là. Dès que je suis plus dans le vouloir, la tension augmente, si je suis dans la confiance, elle diminue. –

L'art de détendre l'esprit mène dans un calme plus profond, permet à l'esprit de devenir plus clair lorsque nous nous détendons dans l'expérience, et non pas à partir de l'expérience ; lorsque nous nous ouvrons à l'expérience sans saisir. C'est un peu comme si nous disions "oui" à l'éveil. "Oui, c'est bien, c'est OK d'être éveillé" ! Peut-être aussi les yeux grands ouverts. –

Alors, bien sûr, nous pouvons regarder s'il y a quelqu'un d'éveillé, s'il y a quelqu'un qui médite, s'il y a quelqu'un à trouver. Pouvons-nous trouver quelqu'un qui dirige et guide l'attention ? Quelqu'un qui comprend maintenant ce que les mots signifient ? –

Oui, il y a clairement des processus dynamiques, il y a clairement des processus qui dirigent l'attention, il y a de l'expérience. ? Mais il n'y a rien de solide pour l'instant. Mais nous pouvons toujours regarder à nouveau. Nous ne devons pas nous contenter de regarder une fois... Regardons donc, pour simplifier, s'il y a quelque part quelque chose que nous pouvons fixer, qui est stable, que ce soit dans ce qui est vécu ou dans ce qui est vécu. –

Quand tout cela commence à nous agacer, nous laissons tomber... et nous partons avec la confiance que l'expérience se fait effectivement d'elle-même, et nous éprouvons déjà un avant-goût de paix dans le fait de ne pas chercher ni trouver. –

\* \* \*

### **Questions des participant(e)s**

*Participant(e) : J'ai l'impression, lorsque je me sens à l'intérieur de moi, que sans renoncement, rien n'est possible. Je lutte contre le renoncement à ces images et représentations que j'ai. J'ai l'impression qu'il y a comme une sorte de verrou qui m'empêche d'entrer vraiment.*

Tu as beaucoup d'images et d'idées qui surgissent ?

*Oui. –*

Pourrais-tu aussi simplement sentir directement dans ces images si elles existent ?

*Oui, tout à fait. Mais c'est comme une douleur qui m'empêche d'être là.*

Ce sont des images douloureuses ? –

*Oui.*

C'est pourquoi il y a un verrou, parce que ce sont des images douloureuses, des souvenirs. C'est pourquoi ta conscience met une telle couche de protection devant. Alors n'y va pas avec un pied de biche, mais permet à tes schémas intérieurs de te protéger. Mais accueille quand même les images derrière cette barrière, sans forcer. C'est vrai, cela ne rend pas l'esprit aussi ouvert lorsque nous avons une telle barrière de protection, mais il est bon de l'accepter, car derrière elle se cachent de nombreuses impressions qui ne doivent pas non plus te submerger. Si tu continues à pratiquer, elles apparaîtront toujours, tu en verras un peu, car la barrière n'est jamais imperméable, il y a toujours un peu de choses qui passent. Là, tu vas si possible toujours dans cette non-identification, comme si tu regardais un film. C'est une attitude très

utile. Si possible, ne pas sauter dessus, mais peut-être prendre refuge et chercher du soutien, afin qu'ils puissent s'évaporer. Ils sont perçus et peuvent se dissiper immédiatement. Il n'en faut pas plus pour que ces contenus puissent se libérer.

*Oui, avec le film, c'est une bonne image à imaginer comme ça*

Tu sais, il y a le drame et la comédie, il y a aussi les films d'horreur... C'est toujours bon de se rappeler que nous sommes dans un film !

*Participant(e) : Souvent, dans mon expérience, je ne peux pas vraiment nommer les émotions, mais je ressens surtout les effets physiques. Je sens que c'est étroit ou quelque chose comme ça, et je ne peux pas vraiment dire si j'ai peur ou si je suis triste, mais je sens que c'est étroit. La colère est un peu différente, c'est plutôt dans le ventre, mais tout le reste est plutôt ici, en haut. Et quand j'observe ça - je peux aussi l'observer, quand même, même si c'est physique, ça se transforme aussi bien sûr - et j'ai vécu très fortement que ça se transforme très en fonction de la façon dont je respire. Dans les moments où je n'inspire pas et n'expire pas, il n'y a presque pas de changement que je puisse percevoir. Au moment où je n'inspire pas à nouveau, cela reste très longtemps similaire, de sorte que je ne peux pas vraiment percevoir de différence. Au moment où j'inspire, cela change très fortement. Peut-être peux-tu nous dire comment cette variabilité est liée à la respiration ?*

La respiration - l'inspiration et l'expiration - est une prāṇa, une énergie qui circule. Elle active aussi nos états émotionnels, et de ce fait, les états émotionnels ou tous les états d'esprit changent. Ils changent lorsque nous respirons avec eux. Tu peux tout à fait utiliser la respiration avec une telle sensation dans la poitrine pour respirer à travers cette sensation dans la poitrine, sans vouloir la faire disparaître, simplement en respirant avec. Tu l'actives ainsi et elle se met davantage en mouvement. Sinon, comme le Focusing l'a très bien développé, tu peux très bien travailler avec ces sensations corporelles comme pont vers une compréhension plus profonde des processus émotionnels sous-jacents.

*Participant(e) : J'ai encore une question sur les cinq étapes. Est-ce que j'ai bien compris qu'il y a des situations ou des choses dans notre vie qui reviennent sans cesse, qui ne sont pas si uniques, mais où je peux toujours appliquer ces quatre ou cinq étapes lorsque cela se présente ?*

Ce que je n'ai peut-être pas dit comme ça : En fait, nous n'avons pas besoin des cinq étapes. Nous travaillons avec une ou deux de ces étapes. La pause est généralement nécessaire, sauf si nous pouvons déjà regarder directement dans l'émotion. Si nous ne faisons pas directement la quatrième étape, il faut toujours s'arrêter. Après la pause, les étapes deux, trois ou peut-être quatre suivent généralement. Tu n'as pas besoin de passer par là. En fait, nous sommes bien sûr beaucoup plus motivés à l'appliquer dans des situations, à le faire avec l'expérience qui se répète, mais tu peux aussi l'appliquer à une seule émotion forte.

*Mais je peux aussi l'utiliser à chaque fois que j'ai des thèmes dans ma vie qui ne cessent de déclencher ?*

Oui, nous appliquons toujours les étapes deux et trois. Il devient alors de plus en plus facile d'appliquer ces méthodes ou d'entrer dans ce changement de point de vue. Avec le temps, cela devient de plus en plus familier, cela se fait presque tout seul.

*Participant(e) : Je t'ai entendu dire une fois dans un enseignement que la dukkha n'est pas une caractéristique de l'existence. Peux-tu en parler, s'il te plaît ?*

Oui, parce qu'il n'est pas inhérent à l'existence, mais qu'il n'est créé que par la saisie.

*Participant(e) : Le non-soi est-il la même chose que la nature de bouddha ? C'est aussi, si j'ai bien compris, l'expérience de la vacuité ? La différence est-elle peut-être que dans la nature de bouddha s'ajoutent la délicatesse, l'ouverture et la clarté ?*

Oui, tu es sur la bonne voie, car la nature de bouddha n'est pas seulement la vacuité, mais c'est cette conscience intemporelle dotée de toutes les qualités. Dans le jargon, nous appelons cela "la vacuité dotée de tous les attributs (ou aspects) les plus élevés". C'est la vacuité avec la compassion, la capacité de résonance et tout ce qui va avec.

*Participant(e) : Après plus de trente ans de psychothérapie personnelle et d'expériences personnelles très intensives, j'ai reconnu depuis peu qu'un traumatisme d'attachement très précoce est à l'origine de ma souffrance et j'ai enfin trouvé une prise pour y travailler avec amour. Ma question s'adresse à toi : La peur de ne plus pouvoir récolter les fruits de ces années de travail acharné sur moi, c'est-à-dire de ne plus pouvoir vivre, m'accompagne toujours. J'ai déjà dépassé le milieu de ma vie et l'idée de la vieillesse, de la maladie et d'une mort précoce me fait peur et pèse comme une épée de Damoclès sur ce que j'ai durement gagné et réalisé. Qu'est-ce qui peut m'aider à me détendre un peu plus ? Dans quelle mesure la pensée qu'il s'agit justement de mon karma individuel peut-elle me soutenir, c'est-à-dire qu'il m'a fallu précisément ce long chemin pour en arriver là où je suis aujourd'hui ?*

C'est ce qui m'est arrivé, j'ai réussi à surmonter mon traumatisme d'attachement à l'enfance à cinquante-trois ans. Profitons de chaque moment qui suit, même si la vie est courte. Ne perdons pas tant d'énergie à penser à combien elle sera courte. C'est déjà formidable d'avoir réussi à le faire dans cette vie ! Et c'est pourquoi, au lieu de penser au nombre d'années qu'il me reste à vivre avec la maladie, la vieillesse et ainsi de suite : *chaque* moment compte ! Ces moments n'existent pas, mais il y a toujours le présent. Le présent est tellement plein et épanouissant que même un peu de temps vécu pleinement a valu tout le travail. Il s'agit de pouvoir profiter encore une fois de tout ce que nous avons apporté auparavant et où nous sommes enfin parvenus à une solution, même si ce n'est que très brièvement.

*Participant(e) : J'aimerais partager une expérience de méditation. Nous avons déjà parlé aujourd'hui des émotions et des manifestations de l'esprit. J'ai passé beaucoup de temps à travailler sur les manifestations de l'esprit. Je ne peux pas différencier exactement si ce sont des émotions, si ce sont des pensées qui interviennent, si ce sont aussi des humeurs. Certaines d'entre elles étaient en tout cas très, très persistantes, un peu comme lorsque les voitures roulent sur l'autoroute. Je ne m'occupe plus du tout des Porsche, elles se dissolvent d'elles-mêmes. Mais à côté, il y a aussi des tortues où, si je me détends, je peux voir leur vacuité. Mais elles s'arrêtent soudainement, puis repartent. Elles ne quittent pas l'image, et le lendemain, elles sont de nouveau là. Maintenant que j'ai fait une expérience, j'aimerais avoir un feedback pour savoir si je suis sur la bonne voie.*

*Je pratique actuellement la prière de souhaits Mahāmudrā, et je crois qu'à la dixième strophe, je suis tombé dans une sorte de vide, et à partir de là, je me suis penché à nouveau sur eux. Je me suis alors tapé très fort sur le front pendant la méditation, parce que j'ai remarqué que j'ai toujours essayé de me détendre dans cette nature des apparitions, mais que ces apparitions - qui pourraient être des traumatismes, je ne sais pas - collent à une conscience du moi du passé. C'était un peu comme quand on est dans un musée, et qu'il y a des colonnes de marbre très solides, et qu'il y a des tableaux accrochés. Quand j'ai essayé de me détendre dans cette conscience, qui n'est pas actuelle, mais plutôt dans le passé, elle a comme fondu, et soudain cette image est devenue vraiment grande, elle a pris beaucoup de place. Cela m'a presque fait un peu peur, et tout à coup, elle a disparu.*

*Cette semaine, j'ai eu une autre expérience de méditation, où je suis à nouveau tombé dans une sorte de vide. J'ai à nouveau ressenti cela et j'ai constaté avec effroi qu'il y a des centaines ou des milliers de*

*cette forme de conscience du moi dans mon esprit, et que des apparitions y sont collées partout. Peu importe si ce sont des images ou des pensées, elles y sont collées, elles sont enchevêtrées comme un chewing-gum au feu rouge, ce qui y est en quelque sorte collé. Je voulais savoir si j'étais sur la bonne voie.*

Oui, en effet, il y a des chewing-gums partout sur les feux de signalisation. Il y a partout de telles colonnes sur lesquelles sont accrochées des images. C'est le processus par lequel le karma fonctionne. Le karma se forme toujours là où une expérience d'égoïsme est vécue. Tu as maintenant vu la possibilité de dissoudre le pilier de l'égoïsme auquel une expérience est attachée, et tu as vu comment l'image, l'expérience, s'est également dissoute. Tu peux maintenant faire cela colonne après colonne, feu après feu, et à chaque fois les chewing-gums se dissolvent aussi, ou tu peux aller plus loin et regarder dans la nature fondamentale de l'esprit jusqu'à ce qu'il y ait la certitude que c'est toujours ainsi, et alors tu as beaucoup plus de feux et de chewing-gums qui se dissolvent que si tu faisais tout cela séparément. Il existe un chemin encore plus fondamental, qui passe par une profonde compréhension, où de très nombreuses impressions karmiques se relâchent en même temps - pas toutes, mais beaucoup plus que si tu les passais toutes séparément. Ce que tu as décrit n'est d'ailleurs pas l'expérience de méditation, mais ce que tu as conceptualisé par la suite à partir de cette expérience. L'expérience était avant - il ne faut pas que tu confondes la pensée avec l'expérience.

### Méditation

Avec les mots qui s'éteignent, nous laissons le refuge, le Bouddha, ou simplement la lumière, cette présence se fondre en nous... puis nous laissons cette présence éveillée méditer en nous. –

Il est en train de méditer. Je rappelle quelques indications simples tirées du Mahāmudrā : il médite par lui-même. L'esprit est conscient de lui-même, c'est sa nature. ... L'expérience se fait d'elle-même. Nous n'avons pas à nous soucier de produire de la nourriture pour notre méditation. –

L'esprit est conscient de lui-même, les phénomènes, l'expérience se montrent d'eux-mêmes et se dissolvent d'eux-mêmes, nous n'avons rien à faire. ... Ce qui vient d'être vécu s'est déjà dissous dans la nouvelle expérience. Pendant que le nouveau vécu se produit, il se transforme déjà en un autre. - S'il n'y a pas de saisie du tout, nous appelons cela 'auto-libération en cours de formation'. Tout ce qui apparaît dans la conscience se libère déjà pendant l'émergence. –

Je ne sais pas si vous êtes aussi en train de voyager en conscience éveillée. Je voudrais vous encourager à utiliser tout ce que vous ressentez en ce moment - sensations corporelles, sons, bruits, impressions visuelles - pour devenir encore plus éveillés. Plus éveillé, à l'intérieur, à la nature de ces phénomènes, au flux constant d'expériences sensorielles, à cette vie incessante, à cette expérience que nous vivons, percevons, tout à fait éveillés. Nous sommes cette expérience, cette vigilance. –

Les expériences sensorielles sont de l'énergie. Il y a l'énergie lumineuse, l'énergie sonore, l'énergie neuronale des perceptions corporelles, l'énergie des pensées, des odeurs, des goûts. Nous pouvons utiliser cette énergie, qui est de toute façon là, pour être éveillés, pour reconnaître avec son aide. Nous sommes cette énergie. La lumière nous éveille, les sons nous éveillent, les sensations corporelles nous éveillent, les pensées nous éveillent, à tel point que nous ne pouvons parfois même pas nous endormir lorsque ces expériences sensorielles reçoivent notre attention. Nous leur accordons notre attention sans les saisir. Nous sommes pleinement cette expérience, nous n'en sommes pas séparés.

## PRATIQUE DANS LA NATURE

Comme tous les matins, j'ai de nouveau médité dehors. Il a plu, mais la pluie n'atteint pas la terrasse. Je voudrais vous encourager à ramener la pratique du Dharma à l'endroit où elle est née : dans la nature. Nous faisons partie de la nature, nous ne sommes pas liés à la nature, mais nous nous déplaçons avec nous-mêmes en tant que partie de la nature. J'ai aussi grandi dans une grande ville, j'ai vécu à Essen de cinq à seize ans. Même en ville, j'ai toujours été attiré par la nature. Maintenant, j'ai le droit de vivre ici et de faire ma pratique matinale sur une terrasse. Je m'y suis aménagé un espace de méditation et je vais beaucoup dans la nature. Mais ne pensez pas que c'est de l'adoration de la nature. Je constate simplement que le fait d'être dans la nature renforce les ressources intérieures, le flux d'énergie. J'aimerais vous inspirer à passer beaucoup de temps dans la nature. Pour des motivations tout à fait égoïstes : Pour que vous vous sentiez bien. Et pour que vous restiez longtemps avec nous. C'est l'aspect pour les autres.

Je ne fais pas tant de tours à vélo parce que je trouve le vélo génial. Je sais simplement que cela me fait beaucoup de bien d'être exposé au vent, au temps, au soleil, à la pluie, de développer mon endurance et de faire partie de l'ensemble. Que cela me procure du plaisir entre-temps, c'est bien. Mais chaque fois que nous sommes en route en tant que partie de la nature et que nous nous protégeons moins, il y a aussi des défis. Je voudrais vous encourager à développer votre courage. Développer le courage d'être à nouveau en route en tant que partie de la nature, de se mouiller de temps en temps, d'avoir un peu de fraîcheur. C'est juste une question de couverture autour de moi, une question de vêtements. Il n'y a pas de saleté dans la nature, cela n'existe tout simplement pas. Se salir, c'est une expression bizarre. Nous avons peut-être de la terre sur nos bottes ou sur nos mains. Nous avons peut-être de la poussière sur le visage. Mais c'est de cela que nous sommes faits. Ces minéraux ici, c'est de la terre et ça redevient de la terre. Si nous appelons cela de la saleté, alors nous nous appelons nous-mêmes de la saleté. Ce n'est pas approprié. Vous comprenez ?

Je veux vous encourager à être courageux. Courageux de repousser vos limites. Nous avons peut-être développé des limites un peu étroites et nous nous sentons plus à l'aise lorsque nous sommes dans la chambre et que les fenêtres sont fermées. Nous n'avons peut-être plus l'habitude de dormir la fenêtre ouverte. Etirez donc un peu ces limites, ne les laissez pas devenir encore plus étroites. Chez la plupart des gens, tout devient un peu plus petit lorsqu'elles deviennent plus étroites. L'espace de mouvement se réduit inutilement et rapidement. Etendez donc les limites de temps en temps contre ce modèle d'autoprotection.

Nous ne devons pas avoir peur de la nature. Le fait que nous ayons peur de la nature, comme si nous étions autre chose, est, comme pour toute peur, un signe d'ignorance, de non-savoir, de méconnaissance. Nous ne connaissons pas la nature. Pour pouvoir être dans la nature, nous avons besoin d'une certaine connaissance de base, de savoir comment s'y comporter. Comment gérer notre corps, ce à quoi nous faisons attention lorsque nous passons la nuit dehors. Ceux d'entre nous qui ne le savent plus, qui ne peuvent plus facilement installer un bivouac ou une tente n'importe où, sont déjà désespérés lorsqu'un moustique apparaît, ou même deux... Il est important d'apprendre cela. Aujourd'hui, il y avait deux moustiques chez moi, c'est pour ça que je le dis comme ça. On peut s'y adapter. Soit on s'offre en pâture et on se détend avec. Moins on fait fuir les moustiques, plus vite ils ont fait leurs besoins, ils ont piqué et c'est fini. C'est possible s'il n'y en a pas beaucoup. Sinon, il y a des crèmes naturelles qui sont à base d'huiles essentielles, on n'est pas obligé de se mettre de la chimie sur le visage et sur la peau. Mahāmudrā au quotidien, c'est exactement ça.

Mahāmudrā - vous entendez toujours parler de Guendune Rinpoché. Savez-vous où sa réalisation a vu le jour ? Dans des locaux non chauffés. C'était les trois premières années et demi au centre de retraite, où il avait déjà développé Tummo - cette énergie de la Bodhicitta dans le bas-ventre. Une telle énergie

se dégageait que trois mètres autour de Guendune Rinpoche - devant sa porte et sur le toit - la neige ne s'installait jamais sans que son corps ne devienne chaud. Lama Garwang, qui était avec lui à l'époque lors de la retraite de trois ans, nous a décrit cela. C'est la prāṇa, l'énergie. Nos enseignements de Mahāmudrā viennent de maîtres qui avaient tout cela en eux. Gampopa était un maître de Mahāmudrā, il était pleinement dans le Tummo. Il n'avait jamais eu de chauffage dans sa vie. Il n'avait pas besoin de chauffage dans sa grotte, il n'y avait pas de feu. Il faut s'en rendre compte.

Nous avons des enseignements très inspirants de pratiquants, y compris dans le Theravāda, qui sont assis dans les forêts et qui s'entendent avec les animaux. Vous connaissez les belles histoires de Milarepa. Si au moins nous pouvions nous débrouiller avec nos chats sauvages, les chats domestiques qui sont devenus sauvages. Ils passent aussi par là. Ils trouvent aussi mon lieu de méditation agréable et s'y couchent. Cela en fait partie. Il n'y a pas beaucoup de risques chez nous. Il y a parfois un escargot ou deux, un loup ou un sanglier qui passent. Ils te regardent bêtement et ne font rien. Tout va bien, reste assis. Alors courage !

Si l'on veut pratiquer Mahāmudrā et que l'on ne développe pas le courage de vivre, Mahāmudrā ne portera pas correctement ses fruits. Mahāmudrā a quelque chose à voir avec la dissolution des peurs. Toute pratique du Dharma a à voir avec la dissolution des peurs. Chaque fois que nous avons peur, c'est l'ignorance qui est en jeu. Il vaut mieux traduire l'ignorance par un manque de connaissance, un manque de conscience. Cela signifie que nous avons peur de quelque chose dont nous ne nous sommes pas encore suffisamment occupés. Dans le domaine où nous avons peur, nous n'avons pas encore développé la confiance que rien ne peut nous arriver. En dernière instance, c'est la peur de la mort. Nous n'avons pas encore développé la certitude profonde que personne ne mourra. C'est pourquoi nous avons peur de la mort. Nous avons peur du froid, d'un peu de froid, parce que nous n'avons pas encore fait l'expérience qu'un peu de froid ne nous tue pas. Un peu de vent non plus, un peu de faim, un peu de soif ne nous tuent pas non plus. Un peu de courbatures, un peu de mal à dormir non plus. De même, les critiques ou les louanges des autres ne nous tuent pas, pas plus que les émotions ou les poussées hormonales. Il s'agit donc de développer le courage et de découvrir ces domaines pour nous, de sorte qu'il y ait de moins en moins de peur dans le système, car nous sommes de plus en plus à l'aise dans tous les domaines de la vie.

C'est l'objet du dernier enseignement de cette semaine : étendre la pratique à tous les domaines de la vie. Les autres personnes avec lesquelles nous sommes en chemin ne nous tuent pas - si nous ne sommes pas en guerre. Elles sont simplement provocantes. Elles nous agacent parfois, s'accrochent parfois à nous comme des bardanes. Parfois, ils font du bruit quand nous n'en voulons pas. Parfois, ils sont silencieux quand nous voulons parler. Ils ne sont tout simplement pas comme nous le souhaitons. Ils nous offrent de supers défis ! C'est une merveilleuse occasion d'apprendre.

Je cite à nouveau Gampopa : "Il est excellent de pouvoir être tout à fait seul, et il est excellent de pouvoir être parfaitement détendu parmi les gens". Il s'agit de pouvoir faire les deux : se sentir bien en communauté et, lorsque la communauté n'est pas d'actualité, pouvoir tout aussi bien être seul. Nous n'opposons pas l'un à l'autre. Savoir gérer la chaleur et savoir gérer le froid. Savoir gérer la pluie et savoir gérer le soleil, etc.

C'est l'extension de tous les domaines. Bien sûr, je souhaite aussi vivement que nous étendions notre pratique aux différents domaines de notre société, l'éducation, la politique, le social, l'économie, quel qu'il soit. Quel que soit votre domaine, le domaine dans lequel vous vous déplacez. Le bureau dans lequel vous travaillez, la salle de classe dans laquelle vous enseignez, le service dans lequel vous travaillez à l'hôpital, peu importe ce que c'est. Ou si vous êtes psychothérapeute et que vous voyez des

clients, la pratique du Dharma est juste là. J'ai déjà dit: pratique 24 heures sur 24, toute la vie. Cela n'est possible que si nous faisons de notre activité principale une pratique. Nous le faisons en étant toujours en route avec cet *anicca - dukkha - anatta - nibbāna* (pali). Donc, peu importe ce que nous faisons : Nous utilisons notre conscience de l'impermanence, de la nature dynamique de l'être comme une aide pour ne pas saisir. Nous sommes conscients qu'aujourd'hui c'est comme ça, demain c'est autrement. Nous contribuons à façonner ces forces.

Lorsque nous nous promenons dans la nature, il n'y a pas de maître plus fort que justement cette expérience de l'impermanence. Tout change - le temps, les températures, les saisons, le jour et la nuit, les phases de la lune - ce sont nos professeurs. Nous faisons partie du tout. Nous avons grandi dans ces rythmes. Ce sont en fait les rythmes naturels de notre organisme : le jour et la nuit, le soleil et la lune, et ainsi de suite. Ce sont les rythmes qui pulsent dans notre corps. Ce n'est pas un hasard. Les cycles de la femme, par exemple, reflètent le rythme de la lune. Il y a tellement de choses qui respirent en nous et qui respirent avec le monde. Alors soyons conscients en tout *anicca*, de l'impermanence, de la nature dynamique de l'être.

Prenons l'exemple de la communication : une grande partie de notre activité créatrice se déroule soit par l'écriture sur ordinateur, soit par des e-mails et autres, soit par la création de textes, soit par des discussions - réunions d'équipe, entretiens individuels, cours que nous donnons. Nous sommes communicatifs dans la création. Nous avons affaire à une situation de communication relativement ouverte que nous pouvons utiliser, tout en sachant que la situation est naturellement conditionnée. Nous nous déplaçons dans un cadre déterminé. Il n'est pas totalement libre, mais nous pouvons créer soit de telle ou telle manière dans notre cadre. Nous pouvons communiquer de manière négligente, voire irrespectueuse. Nous pouvons communiquer avec respect, soin, prudence. Nous pouvons voyager avec une certaine légèreté ou avec une certaine lourdeur ou sévérité. Nous avons tellement de possibilités.

Cette nature dynamique est directement liée au karma. Comme dans *Les précieux ornements*, le chapitre sur l'impermanence est directement suivi du chapitre sur le karma, car karma signifie 'façonner'. 'Agir' est la traduction. Il y a un karma bénéfique et un karma non bénéfique. Il y a aussi le karma éveillé. Nous appelons également karma l'activité des personnes éveillées. C'est une activité éveillée. L'action, c'est-à-dire la création dans ce monde, n'est possible que si nous sommes conscients qu'il y a quelque chose à créer, donc que c'est dynamique. Ce n'est pas du tout prédéterminé. Nous ne sommes pas simplement prédestinés. Dans le cadre de nos empreintes karmiques, nous pouvons encore faire pencher la balance. Ce qui fait pencher la balance, c'est toujours ce qui est important pour nous, ce sur quoi nous portons notre attention. Nous revoilà chez Sati. Ce qui fait pencher la balance, c'est la direction que prend notre attention. Elle va vers ce qui est important pour nous. Si je veux juste que la communication dans laquelle je me trouve soit réglée rapidement et que je n'en fasse pas vraiment une pratique, alors elle n'est pas satisfaisante pour toutes les personnes concernées.

Je veux être efficace, c'est clair, mais je peux être efficace d'une bonne manière, avec un esprit ouvert. Je peux me sentir vraiment bien après une communication réussie. C'est ce que je nous souhaite à tous. Je n'y parviens pas toujours non plus, mais j'y travaille. L'un de mes plus grands défis - cela s'est un peu dissipé maintenant - était de répondre aux e-mails. Pendant des années, c'était pour moi quelque chose d'imposé et d'artificiel. Mais j'ai découvert que c'est simplement une autre forme de communication ; que si je lui donne l'attention dont elle a besoin et que les gens du côté du destinataire le comprennent, cela peut parfois être très efficace et court. Ensuite, il y a aussi une bonne communication détaillée, et il y a la communication avec les autorités, où je dois formuler les choses de manière vraiment précise et fine.



Nous faisons de tout une pratique et ne faisons aucune exception - les relations, la famille, les amis, le fait de prendre un café quelque part, de boire un thé, peu importe. Que je me rende dans un restaurant bio ou que je préfère la cuisine bourgeoise n'a absolument aucune importance. Ce qui compte, c'est la manière dont je traite les gens que je rencontre. La façon dont je mange joue un rôle dans ma digestion. Cela ne signifie pas que je doive absolument bénir la nourriture de manière visible. Je peux aussi le faire intérieurement, sans que personne ne le remarque. Je peux le faire - comme nous l'avons médité aujourd'hui - en prenant la nourriture comme information sensorielle, comme nourriture sensorielle pour la conscience. Je mange pour nourrir la conscience.

Dans la tradition Vajrayāna, on place pour cela un lama dans la gorge, un lama dans le ventre. Le lama est nourri. C'est du guru yoga direct en mangeant. Mais le gourou que nous nourrissons est la conscience, la Bodhicitta - manger avec la Bodhicitta, parler avec la Bodhicitta. Les Tibétains vont si loin qu'ils vont aux toilettes avec la Bodhicitta. Pendant qu'ils sont assis sur les toilettes, ils récitent OM MAÑI PADME HŪM comme une offrande à tous les êtres vivants qui se délectent précisément de cela. Qu'ils le goûtent vraiment bien ! Qu'ils se sentent vraiment bien ! Chez nous, lors de la retraite de trois ans, les mantras spécifiques correspondants à la miction et à la défécation étaient accrochés dans les toilettes, afin que nous puissions prononcer précisément ces mantras pour le bien de tous les êtres vivants, pour le bien des petits êtres qui s'en nourrissent. Rien n'est exclu. La sexualité n'est pas exclue et devient une pratique. Tout en fait partie, il n'y a pas d'exception. Lire les informations politiques, regarder les matchs de football, etc. On peut tout associer à la pratique.

Commencez quelque part ! Je reviens encore une fois sur le fait d'être dans la nature. Laissez-vous aller un peu plus à être une partie de la nature. Je sais que certains d'entre vous aiment jardiner. Mais ne vous contentez pas de jardiner ! Asseyez-vous donc dans votre jardin. Asseyez-vous simplement, regardez et sentez, sans vouloir toujours tout aménager. Sans voir tout de suite tout ce qu'il faut encore arracher, tailler et récolter. Faites cela pendant une heure, puis asseyez-vous. Simplement à l'endroit où vous venez de travailler. Prenez une chaise de jardin et asseyez-vous là, par exemple au milieu des framboises, pour que vous puissiez les remarquer. C'est tellement important. Bien que nous aimions jardiner, nous avons une relation distante avec notre propre jardin. Nous n'en faisons pas entièrement partie. Il est comme notre jardin potager. Il doit nous apporter quelque chose et nous sommes toujours en train de vouloir changer quelque chose.

Allez, s'il vous plaît, dans des endroits de la nature où vous ne changez rien. Prenez votre chaise pliante et asseyez-vous quelque part dans une petite clairière oubliée. Il suffit d'un petit coussin pliable ou d'une couverture. Vous pouvez vous mettre à l'aise. Je connais des gens qui ont dans leur sac à dos un petit trépied avec lequel ils peuvent s'asseoir n'importe où. Faites-le et profitez d'être quelque part sans rien faire. La boucle est bouclée, elle ne l'est peut-être pas encore complètement, mais la pratique principale de la méditation est de ne rien faire, de ne rien faire intelligemment. Vous l'avez peut-être entendu tout à l'heure dans les instructions pour la méditation :

L'esprit, conscient de lui-même - *rang-rig* -, conscient de lui-même. Il n'y a rien à faire, c'est sa nature. Il n'est pas conscient et conscient uniquement lorsqu'il est fatigué par trop de saisie. Il doit alors se remettre de la saisie jusqu'à ce qu'il se réveille à nouveau. Il redevient alors conscient de lui-même. Nous n'avons rien à faire pour cela. Moins nous saisissons, moins il a besoin de récupérer massivement. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour être conscient. Nous essayons de ne pas créer de voile qui obscurcirait à nouveau l'esprit. Nous le faisons en ne faisant pas d'efforts. L'effort produit des voiles. Vouloir avoir, ne pas vouloir avoir, produit des voiles. C'est pourquoi le fait de ne rien faire est l'application de l'enseignement de la non-conscience, du non-intentionnel. Nous nous laissons aller à ce qui est.

Nous avons ici le deuxième enseignement qui a joué un rôle dans la méditation. En tibétain, cela s'appelle *rang-nang*. Les apparitions se présentent d'elles-mêmes, apparaissent d'elles-mêmes. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour que l'expérience suivante apparaisse. Elle apparaît d'elle-même. Essayez une fois d'arrêter la prochaine expérience. C'est impossible. Même si nous mettions fin à cette vie, l'expérience continuerait immédiatement après. Elle continue tout simplement. C'est ce qu'on appelle le *rang-nang*, qui apparaît de lui-même, sans que nous ayons besoin de faire quoi que ce soit. Nous n'avons pas besoin de nous soucier de la perception de l'esprit, ni d'avoir de la nourriture pour notre méditation. Il apparaît de lui-même.

Ensuite, j'ai ajouté *rang-dröl*, qui se libère de lui-même. Mais je l'ai expliqué aujourd'hui comme *shar-dröl*, c'est-à-dire que tout se résout de soi-même, se libère de soi-même au moment où il se produit. C'est très important. Ce n'est pas comme si l'expérience naissait, était stable pendant un certain temps et se dissolvait ensuite. Il n'y a pas de naissance puis de dissolution. Les choses se dissolvent déjà en naissant, elles sont déjà transformées en naissant. Elles ne sont même pas stables pendant un moment. C'est une vision erronée de penser que quelque chose naît, puis existe pendant un certain temps et meurt ensuite. Dès le processus embryonnaire, il y a une naissance permanente en mutation, et la sortie ultérieure de ce corps est déjà incluse dans le fait de naître. Il n'y a pas un moment où un petit être humain est né et reste. Le fait de naître est déjà un changement - au cours duquel on peut d'ailleurs aussi mourir -, l'enfance, cela continue simplement ainsi, tout le temps. Il n'y a pas de naissance puis de disparition. Il n'y a que ce processus dynamique, conditionné par les forces les plus diverses.

Tant que les forces sont réunies pour une croissance, la croissance se produit, et ces mêmes forces de croissance impliquent qu'à un moment donné, cette croissance atteindra ses limites et diminuera. Les forces de croissance diminuent et les forces de dissolution commencent à dominer, mais elles sont là depuis le début. Les signes du vieillissement sont présents dès le début, pas seulement lorsque nous avons dépassé la quarantaine. Cette libération s'appelle *shar-dröl* en tibétain. Quand on parle de se libérer, il s'agit bien sûr d'un état d'être totalement libre de toute emprise. Où l'expérience se libère dans la conscience non-duelle ou y émerge et est déjà libre.

Mais pour nous, le *shar-dröl* ne s'arrête pas simplement parce que nous n'en sommes pas conscients. Cela se produit tout le temps, mais nous sommes encore un peu en train de saisir. C'est pourquoi il est juste de dire que cela se transforme en l'expérience suivante, qui est alors aussi plus ou moins saisissante. Notre tâche est de rester libre de toute saisie pour *rang-rig*, *rang-nang* et *rang-dröl*. C'est le "rien à faire" dont nous parlons. C'est de ce rien qu'il s'agit 24 heures sur 24. L'action, la création des processus, c'est aussi le fait de ne rien faire. Ce n'est pas que le moi ait quelque chose à faire. C'est une action spontanée issue de la résonance. Nous pouvons volontiers occuper cela avec un moi, mais que le moi reste aussi détendu et dynamique que possible.

Les processus se façonnent et nos forces de sagesse et de compassion participent au façonnage. Ce n'est pas un moi stable qui façonne, mais ce sont ces forces de la compréhension sage qui, dans le meilleur des cas, contribuent à façonner les processus, ou ce sont les forces de la compréhension non sage, du manque de compréhension, qui façonnent ces processus. Ce serait une pratique 24 heures sur 24. S'il vous plaît, portez-la le plus possible dans la nature.

Nous sommes beaucoup, beaucoup plus à même de faire face aux difficultés et aux défis qui peuvent se présenter à nous en raison de changements politiques ou économiques radicaux ou de crises, si nous nous sentons à l'aise dans notre environnement naturel. Si nous sommes chez nous partout sur la planète, ou du moins partout dans notre environnement, alors tout devient beaucoup plus facile. Il se peut que nous devions un jour vivre sans chauffage. Il suffit de peu de choses pour cela, il suffit que l'électricité

soit coupée pour la plupart d'entre nous. Il se peut que nous devions vivre sans électricité. Nous devons alors nous débrouiller sans réfrigérateur. Nous pouvons peut-être encore nous passer de smartphone, mais pas de réfrigérateur ?

Vous voyez comment des milliers de vols sont annulés simplement parce qu'une mise à jour ne fonctionne pas. Vous voyez bien comment une tempête, un tremblement de terre, une attaque peuvent tout paralyser. Nous sommes alors ramenés à ce que nous sommes sans toutes ces aides artificielles. Nous utilisons ces aides. Nous allons apprendre à utiliser l'intelligence artificielle. Nous n'avons rien contre l'intelligence artificielle, mais nous veillerons à rester humains malgré tout. Il y a quarante ans, certains d'entre nous disaient : "Je n'ai pas besoin d'un ordinateur". Aujourd'hui, presque plus personne ne peut se permettre de dire cela. L'évolution ne nous demande pas si nous la voulons ou non. C'est à nous de nous en servir de la manière la plus flexible et la plus intelligente possible.

Parfois, l'évolution nous fera régresser vers une simplicité catastrophique. Nous devons alors faire avec. Certains d'entre vous ont vu hier ce film, qui traite apparemment de la manière dont la sortie de ce corps peut nous plonger dans une confusion catastrophique. Où, sans aucune aide, nous continuons alors à trouver notre chemin dans un cinéma de tête, dans un cinéma de différentes projections karmiques. Nous devons nous y préparer, car c'est ce qui nous attend tous. Même si nous laissons notre i-Phone dans notre cercueil, il ne nous aidera pas. Il ne nous accompagnera pas. Nous devons ensuite nous passer de tout cela.

Concevons donc chaque pratique que nous faisons au quotidien de manière à être le plus naturel possible, le plus simple possible. Mais veillons en même temps à être en mesure d'utiliser les aides modernes et de nous en servir de manière totalement détendue, sans pour autant bâtir notre existence sur elles. Cela nous rend en effet très vulnérables. En fait, c'est la racine de la peur. La peur de devoir se passer de ces aides a beaucoup à voir avec le fait que cette aliénation de la nature est devenue si grande que l'on ne se sent plus du tout partie intégrante de la nature, que l'on ne sait plus du tout comment vivre avec les fenêtres ouvertes lorsqu'elles sont bombardées ou fissurées. Comment cela fonctionne-t-il ? C'est ce que nous voyons. Nous voyons des images d'Ukraine, de la bande de Gaza, des paysages complètement détruits, et il y a des gens qui se déplacent. Nous pensons toujours que cela ne pourrait pas arriver chez nous. Je ne le sais pas. Je ne suis pas non plus quelqu'un qui dit que quelque chose comme ça va arriver à tout prix, mais je me prépare toujours à la crise. Je suis un préparateur de crise permanent. À l'origine, la plus grande crise était la mort. On peut très bien s'y préparer. Mais pour les crises qui précèdent la mort - la maladie, la faim, le manque, le manque de contact humain, de solidarité -, nous devons voir comment nous pouvons nous préparer : Construire des réseaux, construire la capacité d'être dans la nature, d'être avec nous-mêmes, d'être avec les difficultés, de ne pas avoir besoin d'un médicament pour tout.

En tant que médecin, je sais à quel point c'est grave lorsque l'industrie pharmaceutique est touchée, à quel point nos médicaments sont alors rapidement épuisés. Certains d'entre vous sont dépendants de l'insuline, des hormones et autres. C'est cruel de voir à quel point nous sommes vulnérables. Je veux juste nous rappeler que nous sommes très vulnérables. Je ne suis pas en train de paniquer, pour moi, c'est un rapport à la réalité. Il est important que nous nous organisions pour pouvoir nous aider les uns les autres, pour pouvoir nous protéger dans de tels moments, pour nous connaître et finalement ne pas avoir peur de mourir ; que nous soyons là aussi préparés à la grande transition. Mais l'histoire ne s'arrête pas là, il y a toujours des gens qui viennent. Soit ce sont nos propres courants spirituels qui reviennent, soit ce sont des enfants qui naissent. Mais nous devons aussi nous occuper d'eux. Je pense que cela fait toujours partie de notre pratique du Dharma de penser aux prochaines générations. En tout cas, cela fait déjà partie de notre pratique, depuis le début. Quand j'étais jeune, je pensais déjà aux générations

suivantes. Cela va toujours de l'avant, et il est bon de penser à laisser et à fournir le Dharma et des conditions vivables pour notre postérité. Ce sont toujours les personnes que nous côtoierons demain. Un jour, nous ne serons plus avec eux dans ce corps, mais ce sera peut-être nous qui naîtrons. C'est possible, nous ne pouvons pas l'exclure.

Pour moi, tout cela fait partie de la pratique du Dharma ; chaque domaine de la société, tout le monde. Même au Proche-Orient, où je me suis rendu récemment, les soldats en font partie pour moi. Ils étaient assis dans la retraite. Là-bas, presque tout le monde a fait son service militaire ou est parti en tant que réserviste. Là aussi, la pratique du Dharma doit avoir lieu. Nous ne pouvons pas prétendre qu'il s'agit d'un domaine de la vie dont nous pouvons faire abstraction. Ce n'est pas à nous de prendre cette décision. Nous pouvons être en route d'une manière ou d'une autre. Nous ne savons pas exactement ce qui maintient réellement la paix dans ce monde, ni à quel point une démocratie doit être défensive pour que la paix existe. Nous avons connu des périodes comme la guerre froide, nous avons eu le rideau de fer et nous l'avons ensuite levé. Aujourd'hui, tout vacille à nouveau sans ce rideau. Des superpuissances sont sur la ligne de départ, avec des fous à leur tête, ou qui le sont déjà. Je ne dis pas que je sais tout cela. Tout ce que je sais, c'est qu'ils méritent tous autant de soutien que possible pour pouvoir faire leur travail aussi bien que possible. Il est trop facile de se dire : "Je suis totalement pacifiste, parce que je sais que je dois désescalader et faire baisser la vis de la violence au lieu de la faire monter". Ce serait bien. Mais où est la limite si l'autre ne respecte pas le fait que l'on vit ici de manière non-violente ? Je ne fais que poser ces questions dans l'espace. Je n'ai pas de réponse. Je suis entièrement pacifiste. Je l'ai toujours été et je ne changerai pas. Mais je ne sais pas ce qui est politiquement bon. Je ne le sais pas. Je dois le laisser au consensus de nos démocraties, et je dois le laisser aux personnes qui s'intéressent de très près à ce sujet. Ce n'est pas un de mes thèmes principaux. Je m'intéresse toujours à ce dont l'homme a besoin pour devenir libre. De quoi a-t-on besoin pour être vraiment heureux en profondeur ? Je sais que cela doit faire ses preuves maintenant, que cela doit faire ses preuves en cas de crise et que cela doit être disponible après la crise. Cela ne doit jamais être perdu. C'est mon travail. C'est ce dont je m'occupe. J'espère que nous sommes au moins partiellement en route ensemble, mais que chacun de vous se trouve là où il est dans la société. Faites de votre mieux, et faites-le avec le Dharma.

Dans cette retraite à Tavana, il y avait bien sûr dans la salle des gens qui venaient de rentrer du front, ou des gens dont les fils venaient d'y aller, ou des femmes qui avaient été sorties de la réserve pour aller travailler. Ils sont venus au cours de Dharma pour reprendre leur souffle. Cela fait du bien, tous en retirent quelque chose. Tous font ensuite leur travail différemment. Ayons vraiment le cœur ouvert, même pour les hommes politiques que nous aimons critiquer et qui ne font jamais rien de bien. Soutenons les hommes politiques - ceux dont nous pensons qu'ils font quelque chose de correct. C'est souvent plus facile dans la politique locale que dans des contextes plus larges, où la tentation du pouvoir et de l'argent est de plus en plus grande et où les lobbies sont de plus en plus durs. Donnons notre contribution.

Tout cela est une pratique du Dharma, et il faut que nous nous détendons chaque jour. Pour que nous puissions toujours bien orienter notre boussole, il faut chaque jour - pour moi, c'est chaque matin - une sortie totale. Il faut une sortie totale de tout. J'aime appeler cela le 'touch down'. Le "touch down" dans la plus grande détente et ouverture possible jusqu'à ce que le système énergétique s'apaise. J'ai des acouphènes avec lesquels je me réveille le matin. C'est un excellent biofeedback, intégré dans l'oreille droite. Si je me détends totalement, l'acouphène s'arrête. C'est un biofeedback. - Ce matin, ça n'a pas marché pendant la méditation. Ce n'est qu'au petit-déjeuner que cela s'est arrêté.

Nous devons faire descendre complètement notre système une fois par jour, nous détendre totalement, sortir de tous les soucis et y revenir ensuite de manière ciblée ; sortir de la liberté, de la détente, du

relâchement, et ensuite clarifier la journée. C'est pourquoi la méditation matinale a toujours deux aspects pour moi : l'aspect de la détente totale et ensuite la réinsertion, la préparation de la journée. C'est alors la contemplation. A ce moment-là, je me rappelle ce qui est prévu pour aujourd'hui. Par exemple, l'enseignement d'aujourd'hui était prévu : Comment est-ce que je veux y aller ? De quoi s'agit-il pour moi ? Ensuite, je contemple : De quoi a-t-on besoin ? De quelles rencontres s'agit-il ? J'y vais en contemplant. Parce que je viens de cet être détaché, je suis beaucoup plus créatif. Je suis beaucoup plus créatif que si je me contentais de suivre mes propres rails. J'ai plus d'idées sur la manière dont les choses pourraient fonctionner. Il y a plus de confiance dans mon système que lorsque je suis sur mes rails émotionnels étroits. Pour que nous puissions tout mettre en pratique dans notre vie quotidienne, nous avons besoin de sortir totalement de nos schémas au moins une fois par jour, pour ensuite revenir à nos tâches avec une plus grande flexibilité. Nous contemplons ce que la vie attend probablement de nous aujourd'hui et comment nous pouvons nous y rendre.

Lorsqu'une rencontre difficile est prévue, je prends concrètement la personne en question dans mon cabinet. Je respire déjà avec cette personne et j'imagine les thèmes qui seront abordés au cours de la discussion. Quel pourrait être le défi le plus important si tout se passe mal ? À quelles déclarations suis-je confronté ? À quel comportement suis-je confronté et comment aimerais-je y faire face ? Je ne m'imagine pas que tout se passe bien. J'imagine comment les choses se déroulent difficilement, afin de sentir comment je peux y faire face, pour me préparer à être présent, pour que la pratique puisse supporter cela. Il n'y a généralement qu'une ou deux situations par jour auxquelles il faut se préparer. Le reste, on s'en sort comme ça.

Le soir, avant d'aller nous coucher, nous prenons dix à quinze minutes pour réfléchir à la manière dont la journée s'est déroulée. Si je remarque que j'aurais pu faire quelque chose différemment, que je n'ai pas utilisé ma marge de manœuvre, je m'imagine simplement que j'aurais utilisé ma marge de manœuvre. Après coup, j'utilise ma capacité créative et imaginative pour remarquer : "Si j'avais été un peu plus lent, si j'avais écouté un peu mieux, si je ne m'étais pas mis tout de suite en position de défense, ok, c'est ce que j'aurais pu ressentir. Je n'y ai malheureusement pas pensé, mais maintenant je sens comment cela aurait pu être". Ensuite, j'ancre encore cela en moi et je le purifie ainsi. Ceux qui connaissent la pratique peuvent faire des mantras Vajrasattva. Cela signifie rappeler à la conscience tous les moments d'attachement à l'ego qui ont eu lieu au cours de la journée, les laisser partir et se reconnecter à la conscience éveillée. C'est ainsi que nous faisons la transition vers le sommeil.

C'est l'hygiène du soir. Si nous faisons cela le soir, la méditation du matin n'est plus aussi encombrée par la digestion de la journée précédente, car nous nous y sommes consacrés avant qu'elle ne se termine. Si nous nous endormons comme ça, nous nous réveillons avec les soucis de la veille. Nous devons justement nous en occuper, car nous ne l'avons pas fait le soir. Ne rien faire le soir est aussi important pour tout digérer. Le matin est alors moins chargé.

Merci de m'avoir écouté.