



COURS DE BASE DU DHARMA TROIS

**"Bases essentielles"
Avril 2025**

Enseignements de

Lama Tilmann Lhundroup

Texte basé sur la transcription allemande, traduction : DeepL

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

Table des Matières

I.	Pourquoi et comment pratiquer un comportement bénéfique ?.....	4
	Révision des trois entraînements : Comportement bénéfique, méditation et sagesse	5
	Répétition du Noble Chemin Octuple	7
	Répétition : évite ce qui est nuisible, cultive ce qui est bénéfique et maîtrise ton esprit.	8
	Méditation	8
	Méditation du matin	12
II.	Les cinq, huit ou dix actions bénéfiques.....	13
	Explication de la méditation précédente	13
	Les dix piliers de la pratique du Dharma	15
	Les trois actions non bénéfiques et bénéfiques du corps.....	17
	Les quatre actions non bénéfiques et bénéfiques de la parole.....	18
	Les trois actions non-bénéfiques et bénéfiques de l'esprit	21
	Questions et Réponses.....	24
	Instructions pour le travail en groupe.....	30
III.	Trois types de vœux : vœux d'auto-libération, vœux de bodhisattva et vœux tantriques.....	30
	Vœux d'auto-libération ou de prātimokṣa	31
	Vœux de Bodhisattva	32
	Questions et Réponses.....	36
	Méditation	38
	Un voyage à travers <i>le précieux ornement de la libération</i> de Gampopa, chapitres un à dix.....	39
	Bodhicitta	41
	Une excursion à travers <i>le précieux ornement de la libération</i> de Gampopa, chapitres dix à dix-sept	45
	Les pāramitās.....	46
IV.	Le potentiel inhérent : la nature de bouddha et ses qualités	48
	Cinq types de potentiel.....	49
	Méditation	51
	Questions et Réponses.....	52
	Approfondissement de la nature de bouddha	55
V.	La précieuse vie humaine	58
	Différents types de confiance	60
	Méditation	62
	Questions et Réponses.....	63
	Instructions pour le travail en groupe.....	67
VI.	Trouver et accepter du soutien : Des amis spirituels sur le chemin.....	68
	Méditation	73
	Questions et Réponses.....	75
VII.	Comment nous apprenons - les quatre types de gourous.....	82
	Méditation	88
	Questions et Réponses.....	88
VIII.	L'histoire de la vie de Bouddha Śākyamūni	90
	Méditation	101

Questions et Réponses.....	101
Le trésor des bénédictions - Buddha-Sādhana	105
IX. La valeur de la communauté spirituelle (Saṅgha)	107
Méditation	114
Saṅgha comme joyau de refuge.....	115
Saṅgha en tant que communauté de pratiquants dans le monde d'aujourd'hui.....	116
Questions et Réponses.....	117
Saṅgha dans un texte de Thich Nath Hanh.....	122
Questions et Réponses.....	125
Méditation	128
X. "La louange du Bouddha " par Nagarjuna	129
Méditation	141
Questions pour le travail de groupe	141
Questions et Réponses.....	141
Méditation	144
Transitions	145
Comment nous pouvons utiliser le contenu	148

I. Pourquoi et comment pratiquer un comportement bénéfique ?

Jour 1, 16:00 Partie 1, audio 1

Bienvenue à notre troisième cours de base sur les vingt que nous prévoyons de donner. Cela semble être un nombre gigantesque, c'est une formation solide, pourrait-on dire, et cela complète les années que nous avons déjà consacrées au Mahāmudrā. Pour moi, et probablement pour beaucoup d'entre vous, la pratique de l'état de cet être naturel, c'est-à-dire l'être le plus ouvert et le plus naturel possible, est au cœur de tout cela. Être naturel signifie que même la séparation sujet-objet disparaît. Donc que nous pouvons simplement être ainsi, sans même créer une séparation, une distance inutile dans notre propre esprit. C'est le cœur de l'ensemble.

Certains se réjouiraient de pouvoir transporter le cœur de ce tout dans la vie quotidienne, et que le Mahāmudrā se répande s'il-vous-plaît dans mon esprit.

Il y a certains obstacles. Nous remarquons que, oui, cela ne va que jusqu'aux limites, et qu'ensuite cela ne continue pas si facilement. D'une certaine manière, la pratique stagne. J'arrive à une certaine détente, à une certaine ouverture, et je remarque alors que je suis toujours dans le même domaine depuis des années, sans que rien ne s'ouvre vraiment.

Cela est lié à l'intégration de notre pratique. Ce n'est pas une erreur de la transmission du Mahāmudrā, mais c'est parce que nous ne nous sommes pas suffisamment occupés d'autres choses dans notre pratique. C'est parce que nous n'avons pas encore bien regardé certains schémas émotionnels, qui sont fortement actifs dans le sous-sol, et que nous ne nous sommes pas encore tournés vers nos peurs. Mais aussi - et ce sera le thème principal de ce cours - que nous nous trouvons dans des schémas égocentriques, où nous sommes encore relativement irrespectueux du monde, c'est-à-dire de nos proches, des animaux, des plantes et de toute la planète Terre. Alors comment la pratique du Mahāmudrā de l'être naturel peut-elle se développer ?

Il faut s'abandonner à cette dimension éveillée - nous pouvons aussi l'appeler la dimension divine, c'est tout à fait correct - cette dimension profondément saine et saine en nous et dans tous les êtres vivants. Et il faut se dévouer non seulement à une dimension abstraite, mais aussi concrètement à ceux que nous rencontrons, c'est-à-dire se dévouer aux êtres humains - ce que l'on appelle alors la compassion. La dévotion envers les animaux, cette ouverture, cette disposition à nous engager aussi envers les plantes, les eaux, les montagnes et les vallées, le ciel et les océans.

Le Mahāmudrā se développe et s'épanouit dans un champ où notre cœur s'ouvre vraiment de bout en bout et ne se laisse plus aller entre-temps à ces tiraillements du moi. Chaque secousse du moi provoque à nouveau un rétrécissement de l'ampleur intérieure que nous vivons en fait lorsque nous sommes en route dans le Mahāmudrā. Mais ce souci du moi, cette peur du moi, ce je veux et ce je ne veux pas, tout cela provoque toujours un rétrécissement de l'espace intérieur.

C'est de ce rétrécissement de l'espace intérieur qu'il s'agit maintenant, lorsque nous examinons les bases du dharma. Que signifie en fait le refuge ? Que signifie la Bodhicitta ? Que signifient les dix actions bénéfiques, à quoi servent-elles ? Ils sont parfois un peu inexplicables. Dans un livre standard comme celui de Gampopa *Le précieux ornement de la libération*, les choses se succèdent avec une certaine logique, mais personne ne vous les explique vraiment.

Il s'agit d'éliminer les obstacles à l'éveil afin d'être naturellement libre et de vibrer dans ce monde. Au fil des siècles, cela s'est traduit par certaines méthodes et lignes directrices. Le trésor d'expériences a été condensé et présenté de manière claire dans des regroupements et doté de numéros, comme le noble chemin octuple ou les trois entraînements. Qu'est-ce que c'était encore ? Śīla, Samādhi, Prajñā, comportement bénéfique, stabilité méditative spirituelle et sagesse. On peut aussi y ajouter l'éthique, la méditation et la sagesse.

C'est ainsi qu'a été condensée cette connaissance de la manière dont se fait un développement sain, ce qui est formidable parce que cela permet de l'enseigner. Lorsque quelque chose est ainsi condensé, il est possible de l'enseigner, mais ensuite nous devons à nouveau effeuiller ces points condensés, comme si nous avions des graines qui doivent ensuite lever. Cet effeuillage ne se fait pas dans les livres. Peut-être de nos jours, où il est possible de fabriquer des livres infiniment longs à une vitesse incroyable, mais qui les lit ? C'est dans le contact oral que le dharma est dévoilé. C'est comme si nous avions un concentré que l'on pourrait boire, mais qui est imbuvable tant qu'on n'y ajoute pas de l'eau en bonne et due forme. Le concentré doit lever, alors il devient nourrissant, alors il devient quelque chose de stimulant, de nourrissant.

Il en va de même pour le Dharma. Par exemple, l'ouvrage classique de Mipham Rinpoché : La porte de la compréhension d'un Paṇḍita, la porte de la connaissance est un ancien nom pour cela. Le titre signifie : la porte

d'entrée dans la compréhension de quelqu'un qui connaît parfaitement la réalité. Paṇḍita est un érudit de très haut niveau en Inde, comme un Gueśhē. C'est un livre d'Abhidharma, nous y faisons d'ailleurs parfois référence. Mais il est si horriblement condensé que la plupart des gens disent non après une, deux ou cinq pages et le laissent de côté. Abhidharma est l'édition la plus concentrée du Dharma, les choses y ont été condensées et sont ensuite transportables à travers les siècles. Tout le monde s'y réfère, ou à l'Abhidharma Samuccaya, ou à l'Abhidharmakośa. Ce sont des œuvres typiques de l'Abhidharma, où l'immense trésor du Dharma a été condensé.

Ce processus a commencé immédiatement après la disparition du Bouddha, il y a deux mille cinq cents ans. Apparemment, Kāśyapa était le fautif, le célèbre Mahākāśyapa a été le premier à parler, et non à écrire, de tels résumés du Dharma, afin de permettre aux disciples moins expérimentés d'avoir une vue d'ensemble des enseignements du Bouddha. Mais il y en a tellement qu'on n'a pas le temps de tout lire et de tout écouter.

Dans ce cours de base, j'effeuille certains de ces thèmes que je considère, ainsi que d'autres enseignants bien sûr, comme particulièrement utiles, d'une manière moderne, et j'ajoute beaucoup d'eau à ce concentré, pour ainsi dire, afin qu'il devienne comestible. Dans les vingt cours de base, il y a dix modules par cours, chacun avec quelques sous-thèmes. Il en va de même pour cette semaine : j'enseigne les dix modules. Cela signifie qu'en deux cents modules, nous avons l'essence, ce qui me semble être, avec le recul, ce qui a fait ses preuves au fil des années. C'est ce que nous abordons en cours. En plus du Mahāmudrā, qui est porté comme dans un calice, au centre, là où se trouve l'énergie d'une fleur, là où toute la force est concentrée. Mais celle-ci a besoin de la fleur qui l'entoure.

Il ne s'agit donc pas seulement de s'occuper de l'essence, mais la graine a besoin des pétales environnants, des racines, a besoin de cet enracinement de notre pratique. Nous avons besoin d'une pratique bien enracinée pour pouvoir ensuite expérimenter les fruits du Mahāmudrā.

Cela me tenait à cœur, je le rappellerai probablement à chaque fois : pourquoi nous nous rencontrons ici ? Et le premier après-midi est bien sûr le moment où l'on résume cela, toujours à nouveau. J'ai toujours l'impression de ne pas l'avoir encore expliqué, mais c'est le bonus de l'oubli.

Révision des trois entraînements : Comportement bénéfique, méditation et sagesse

Je voudrais vous rappeler les trois entraînements. Cela sonne comme si on ne pouvait réaliser la sagesse que si on a aussi le samādhi, c'est-à-dire une profonde stabilité méditative, et on ne l'obtient que si on a un comportement bénéfique. C'est la logique didactique normale. Un comportement sain est la base : grâce à une vie bien rangée, où nous ne nuisons plus aux autres et où nous ne devons plus avoir honte, ni nous cacher pour notre comportement, avoir peur de rien, le calme mental se développe. Le calme mental clarifie l'esprit, et parce que l'esprit devient plus clair, nous voyons plus clairement et commençons à comprendre. C'est logique et logique.

Maintenant, parlons un instant du fait qu'il y a aussi des exceptions. Il y a des gens qui se comportent de manière irrespectueuse et qui ont, malgré tout, des phases de calme mental étonnantes. Ce n'est pas exclu, cela existe. Il y a des gens très irrespectueux qui sont capables de faire des bêtises sans être distraits. Donc être distrait, être présent sans être distrait, ne semble pas être si lié que ça. Même les enfants peuvent le faire devant leur console de jeu. Donc être distrait en soi n'a pas de rapport direct avec le comportement éthique.

Mais notre définition de Samādhi est différente : Le fait de rester sans distraction dans ce qui est bénéfique. Pas dans n'importe quelle camelote. Le bénéfique ouvre le cœur et l'esprit et agit ensuite encore de manière bénéfique sur la circulation des énergies subtiles. Le corps est donc lui aussi naturellement impliqué dans ce processus de guérison. Rester de manière non dirigée dans le bénéfique signifie que nous demeurons dans des espaces d'expérience non liés au moi. Il est important de s'en souvenir. Nous restons dans des espaces de résonance, de résonance commune, d'état d'être, dans lesquels le cœur et l'esprit sont ouverts et où la part d'émotions liées au moi diminue. C'est là que l'on se détend.

Ce n'est plus comme si j'observais l'oiseau, mais comme si le gazouillis se produisait en moi. Ce n'est plus comme si j'étais assis devant un plan d'eau et que je me sentais totalement séparé de l'eau et de la rive. Samādhi est l'absorption dans des états d'esprit où les mouvements mentaux préhensifs diminuent de plus en plus, deviennent moins nombreux, y compris les mouvements mentaux de distanciation du sujet à l'objet. Ces mouvements diminuent. C'est pourquoi c'est si bénéfique, parce qu'il y a moins de stress.

Nous ne sommes pas en train d'examiner quelque chose avec une grande tension ou de poursuivre un objectif, mais bien au contraire, les samādhis sont des états où le contrôle diminue et où l'esprit reste malgré tout recueilli. Il ne peut le faire que si les schémas liés au moi, qui dirigent toujours l'esprit vers les objets des sens, vers les pensées qui font naître les chaînes de pensées, sont détendus.

Nous pouvons maintenant comprendre que cela présuppose précisément que nous détendions également ces schémas liés au moi dans nos actions, c'est-à-dire que nous nous déplaçons au quotidien de manière à traiter notre plante d'intérieur avec respect et peut-être même à lui dire bonjour. Ce n'est pas obligatoire, mais je le fais effectivement. Et pourquoi pas ? Donc le respect. Et que cela nous concerne de savoir si elle a assez d'eau ou pas. Et que nous regardions si notre voisin a lui aussi déjà versé son café. Cette cohabitation, toujours cette cohabitation. Donc pas si égocentrique que ça, que je ne pense qu'à mon café et à mes céréales.

C'est tout à fait logique. C'est une attitude fondamentale qui traverse la vie, que je ne me préoccupe pas de mon propre avantage comme étant la chose la plus importante. Mon attitude fondamentale est d'être en route en mode "nous". Nous appelons ce mode "nous" l'action bénéfique. Que partout où je suis en route, je vis dans ce mode "nous" et qu'il devient évident pour moi que je ne peux pas boire mon eau du matin si je n'ai pas arrosé ma plante auparavant. Je viens de remarquer, oh, elle n'a pas eu d'eau depuis dix jours, j'ai mis le doigt dedans, oh, elle est toute sèche - je ne peux pas boire d'abord et la plante ensuite. La plante passe en premier.

Cette attitude est normale. Ce n'est pas anormal, c'est notre sensibilité normale, et elle peut s'étendre à tous les domaines de notre être. C'est ce qu'on appelle Śīla. Ce terme sanskrit est traduit par comportement bénéfique ou éthique ou parfois, malheureusement, par discipline. Śīla signifie en sanskrit qu'elle a un effet refroidissant. Śīla est une attitude dans l'être qui a un effet refroidissant sur la chaleur des émotions et est comparée à l'ombre d'un arbre sous le soleil de midi. Un comportement bénéfique comme base du Mahāmudrā signifie donc un comportement qui n'attise plus les émotions, mais qui donne de l'espace, qui détend, qui a un effet refroidissant dans ce sens.

Pour nous ici, sous ces latitudes, rafraîchissant n'est pas forcément un mot aussi attrayant. Il fait souvent trop frais ici, chez nous, il est plus souvent trop frais que trop chaud. Mais l'exemple vient de l'Inde, et là, le refroidissement est nécessaire, les émotions étaient comparées à la chaleur, au feu, ce qui a un effet dévorant et desséchant. Et là, il faut l'humidité de la compassion et l'attitude intérieure rafraîchissante que j'appelle le sentiment du "nous", c'est-à-dire être en route avec un sentiment pour tout ce qui m'entoure.

Lorsque nous sommes ainsi en route, il est clair que lorsque nous nous asseyons pour méditer, cela nous est facile. Nous ne sommes pas agités par tout le tralala lié au moi qui nous occupe toute la journée, mais nous avons passé la journée à voyager dans le nous. Nous pouvons alors très facilement nous asseoir pour méditer et trouver très, très facilement la transition.

Si ce n'est pas le cas, nous pouvons regarder et voir quelles sont les pensées qui m'occupent et qui tournent inutilement autour de mon propre bien-être. Que nous le remarquions. Non pas avec honte et culpabilité et ah, encore une fois si égocentrique, mais simplement, je regarde cela aussi. Les projets que je soutiens sont pour tous, sont d'utilité publique, mais s'ils me bouleversent, ce n'est pas l'utilité publique des projets qui me bouleverse, mais mon identification avec eux, et c'est là que je dois regarder. Dans quelle mesure le fait que quelque chose se déroule de cette manière et non d'une autre est important pour mon sentiment d'identité, et comment je le trouve et ne le trouve pas, et comment je voudrais l'avoir et ne pas l'avoir. Cela vaut la peine de regarder et de se détendre.

Le samādhi s'installe alors de plus en plus. Ensuite, l'esprit calme s'installe, et clairement, on en vient à la sagesse. Maintenant, je vous ai surtout présenté le lien entre l'être bénéfique, c'est-à-dire cet être-nous, et la tranquillité d'esprit, cette largeur et ouverture d'esprit.

Il est vrai que nous rencontrons parfois des personnes qui sont très sages, qui ont compris beaucoup de choses, mais qui n'agissent pas de manière éthique et qui ne sont pas très calmes. Cela existe aussi, il faut bien le dire. Il y a des petits malins, il y a des gens qui absorbent tout, qui apprennent énormément de choses sans jamais s'asseoir pour méditer, qui peuvent aussi incroyablement bien restituer le Dharma et qui pourtant n'ont pas vraiment de pratique solide, qui font même parfois des abus et ne sont pas du tout sur la bonne voie sur le plan éthique. Qu'est-ce qui se passe ?

Ils ont la capacité d'apprendre des situations, d'abord simplement par le contact avec les autres, par la lecture de livres ou de choses sur Internet. C'est un peu comme s'ils avaient un esprit de chat GPT, qui peut enregistrer, traiter et recracher énormément de choses. Cela existe. Mais lorsque ces personnes se mettent au repos, elles rencontrent leur esprit de singe, leur esprit intérieur agité. Et lorsqu'ils essaient de changer quelque chose à

leur comportement, parce qu'ils deviennent plus sensibles à la souffrance qu'ils génèrent autour d'eux, ils se rendent compte à quel point c'est difficile d'entrer en résonance.

C'est alors que le vrai travail commence, que le chemin spirituel commence seulement. Il faut alors faire le ménage dans son comportement, il faut d'abord apprendre à méditer, et c'est alors que l'on s'aperçoit que ce que l'on prenait auparavant pour du Mahāmudrā n'en était pas un. Que ce n'était pas une vraie sagesse, mais une sagesse lue, entendue ou issue de la contemplation, mais pas une sagesse qui agit en profondeur pour transformer. C'est ce qui apparaît alors.

C'est ainsi qu'il faut comprendre ces trois entraînements. Elles ne sont pas si plates que l'on puisse simplement dire que l'une est la base, qu'ensuite vient la suivante, puis celle-ci, et que cela doit toujours être ainsi. Mais il y a des signes d'une capacité spontanée à méditer par exemple, ou d'une grande compréhension de l'état d'être. Cela existe aussi sans que, par exemple, la base soit aussi stable dans le comportement bénéfique.

Mais tout cela a des conséquences sur l'authenticité, la pureté de cette connaissance de l'être, et surtout sur son caractère transformateur. Si elle est vraiment transformatrice, un profond calme mental s'installe de lui-même, c'est-à-dire la possibilité de se fondre dans le bénéfique sans être distrait. Et de lui-même, l'être humain cesse de nuire aux autres. L'expérience d'être soi-même se répercute alors dans les autres domaines. Nous remarquons alors qu'ils se renforcent mutuellement.

Répétition du Noble Chemin Octuple

C'est là où je voulais en venir. Cela agit de bas en haut et de haut en bas, et alors nous pourrions tout de suite faire un cercle, cela vaut la peine de représenter l'histoire dans un cercle, comme nous l'avons fait avec l'octuple noble chemin. Par quoi commence donc le Noble Chemin Octuple ? La vue, exactement, la vue juste. Si vous deviez attribuer cela aux trois entraînements, lequel des trois entraînements serait-ce ? Prajñā, ça commence par la sagesse, exactement. Oui, l'Octuple Chemin commence déjà par une bonne dose de sagesse, car sans cette sagesse fondamentale, je ne me mettrais pas du tout en route.

Quel est donc le deuxième maillon ? L'intention juste, oui, appelée aussi motivation ou disposition, selon la traduction que nous avons en main. Il s'agit de l'attitude du cœur, de l'intention, de la motivation, de ce qui nous motive. Où cela se situe-t-il ? La sagesse aussi, oui on peut le dire, ce genre de motivation est une expression de la sagesse, mais en fait cette motivation serait traitée sous Śīla, c'est-à-dire sous ce qui nous accorde naturellement à un comportement bénéfique. Un comportement bénéfique sans la motivation correspondante n'est pas possible.

C'est intéressant, ce facteur peut être attribué à différentes personnes. Il est l'expression d'une sage compréhension. La compréhension sage ici est que nous appartenons tous ensemble, que nous ne pouvons pas nous détacher de la création dépendante, que nous sommes tous en route les uns avec les autres dans une dépendance mutuelle et qu'être compatissant est la seule chose réaliste. Tout le reste n'a aucun sens. Dans cette pensée systémique, tout le reste nous nuit à nous-mêmes et à tous les autres. C'est très, très passionnant.

Comment se poursuit l'Octuple Chemin ? Il y a encore trois éléments qui appartiennent aussi à Śīla, l'action juste, la parole juste, les revenus justes. Tout cela est lié à l'action bénéfique dans ce monde. La communication en fait partie. Le Bouddha l'avait formulé de la manière suivante : la vision fondamentale des choses, cette sagesse, cette motivation, cette disposition à être en route pour le bien de tous, conduit nécessairement à ce que je parle avec respect, que j'agisse avec respect et que je poursuive une activité professionnelle qui fasse également le moins de dégâts possible et qui soit aussi bénéfique que possible.

Viennent ensuite les membres que nous attribuerions à la formation Samādhi. L'aspiration juste, précisément. Puis la motivation revient sous une autre forme, c'est l'aspiration. Ici, il s'agit maintenant de l'orientation vers le calme mental et la vision intuitive. Cette aspiration, l'orientation vers l'ainsité bénéfique, à partir duquel grandit ensuite la connaissance libératrice. Cette orientation claire, cette aspiration est l'expression, en tant que sixième membre, du premier et du deuxième membre. Ils s'imbriquent l'un dans l'autre et se réfèrent maintenant très concrètement, dans la séance de méditation, à ce vers quoi je dirige mon esprit pendant la méditation et la contemplation.

Les deux suivants sont la pleine conscience et le recueillement, Samādhi, qui font tous partie de l'entraînement à Samādhi. L'aspiration nous amène à développer une pleine conscience, il y a là le non-détournement. Et la pleine conscience devient le samādhi. Samādhi est en soi non dévié. La différence entre Samādhi et la pleine

conscience, c'est que la pleine conscience repose encore sur l'effort, alors que Samādhi n'a quasiment plus besoin d'effort. Ce sont des états d'esprit ouverts qui s'installent alors naturellement, parce que l'esprit devient si familier avec le fait de se reposer dans le bénéfique que cela a un effet stabilisateur spontané.

Dans les samādhis, il y a toujours des forces actives qui stabilisent de l'intérieur cet état d'esprit, cette expérience, tout à fait naturellement. Dans un samādhi, personne n'a besoin de se soucier de stabiliser le samādhi. Ce n'est plus le cas que dans les étapes d'entrée un peu volatiles. Dans le samādhi proprement dit, l'esprit se repose en lui-même, dans la dimension où il a justement accès, c'est-à-dire où il est justement possible de se détendre dedans.

Dans ces samādhis, comme le Bouddha l'a compris, une vision émerge. Certains d'entre vous se souviennent de Satipaṭṭhāna, Ānāpānasati, le quatrième groupe d'examen des dharmas, où nous commençons alors à reconnaître les relations, la nature processuelle de l'être devient évidente, qu'il n'y a pas de moi à trouver devient évident, qu'il n'y a pas du tout besoin de contrôle, que la séparation entre sujet, objet est superflue - toutes ces choses deviennent évidentes. Et c'est à nouveau le lien numéro un. Cela nous amène à la sagesse.

En fait, seul ce premier maillon est vraiment la sagesse. Pour la motivation, pour le deuxième, nous pouvons discuter de sa place, car en fait la motivation est ce qui donne la force à tous les autres maillons. En fait, c'est le moteur pour tous, l'impulsion pour tout le reste. C'est là que se trouve la sève, là où se trouve la véritable motivation.

Répétition : évite ce qui est nuisible, cultive ce qui est bénéfique et maîtrise ton esprit.

C'est pourquoi, cette semaine, nous allons nous intéresser relativement beaucoup à la Bodhicitta et voir comment nous pouvons l'exprimer, comment nous pouvons accéder à une motivation qui n'est pas plaquée, mais qui vient du cœur. Et nous pourrions résumer tout cela par cette fameuse phrase en trois points du Bouddha, une phrase avec trois subordonnées. On a demandé au Bouddha : "Quel est ton enseignement ? Il y a répondu par une phrase en trois parties :

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

Le mot qu'il a utilisé était vraiment maîtriser, on peut même le traduire par "apprivoiser". Il fait ainsi référence aux kleśas. Les traducteurs modernes osent parfois aussi traduire cela par "ouvre" ton esprit ou "détends" ton esprit. Mais en réalité, il y a un mot qui signifie quelque chose comme : Maîtriser ou apprivoiser un esprit sauvage. C'est le résumé de tout cela. Cette phrase nous occupera encore un peu plus cette semaine.

Méditation

Jour 1, 16:00 Partie 2, audio 2

Méditons un peu ensemble. Et en entrant dans cette méditation, mettons consciemment l'accent sur cette attitude de "nous". Nous nous ouvrons consciemment à cet être, à cet être naturel, à cet être ensemble, à être une partie du tout.

Être donc entièrement dans cet espace, même si nous sommes assis devant un écran, et y ajouter les espaces imaginés au-delà des murs, en plus des espaces que nous pouvons voir. Ajouter l'espace au-dessus du toit, en dessous du sol.

Si nous sentons maintenant comment nous respirons, respirons dans cette cohabitation. Un ensemble qui respire à son tour à travers toutes les prétendues frontières.

Vous remarquez peut-être maintenant que nous avons simplement changé de point de vue. Nous considérons notre présence ici un peu différemment. Être ici, respirer, sans consolider les frontières. Nous n'avons pas encore développé de motivation pour faire du bien à qui que ce soit. Nous n'en avons d'ailleurs pas besoin. Il s'agit avant tout de ressentir notre lien naturel, notre interdépendance.

Nous pouvons nous rappeler de temps en temps de respirer, de sentir, de découvrir des espaces dans ce nous, dans cet être relié.

Nous partageons avec tous l'étendue de cette connexion. Si nous sommes attentifs à nos pensées, nous remarquons que des pensées qui n'ont rien à voir avec l'expérience vécue ici dans cette salle, mais qui nous parviennent par le biais des nouvelles du jour, sont régulièrement déversées. Un

calme mental stable, c'est-à-dire une stabilité mentale, une stabilité méditative, signifie que quoi que les processus de pensée nous apportent dans notre conscience, nous continuons à respirer de manière ouverte et connectée, quelles que soient les associations que cela déclenche.

Quand je pense au pape qui vient de mourir, ou à l'enfant qui vient de mourir dans la bande de Gaza, ou à un soldat russe, ou à un homme qui a faim, ou à des gens qui se réjouissent, qui apprécient - c'est une attitude fondamentale d'être ouvert et connecté sans aucune peur du contact. Ce serait l'idéal. Même les dictateurs peuvent apparaître dans notre esprit. Des personnes tout à fait sympathiques peuvent apparaître. Cet état large, connecté et sensible ne recule devant rien. Tout peut surgir dans cet esprit large et très bénéfique.

C'est très agréable d'être ainsi sans réactions de rejet ou d'émotion. Pour cela, il est utile de continuer à respirer. Si nécessaire, nous revenons simplement à la respiration. C'est une respiration, émotionnellement parlant, plutôt à partir du cœur ou du ventre. Mais rien n'empêche de ressentir aussi comme si mes yeux ouverts respiraient. Comme si les oreilles respiraient en même temps que l'ouïe. Comme si notre conscience respirait, dans laquelle ces pensées surgissent.

De temps en temps, un rappel doux et léger de ce nous.

Je me demande comment vous vous sentez ou vous êtes sentis en ce moment dans cette pratique. Pour moi, c'est comme si mon esprit se calmait aussi bien dans cette dilatation, dans ce que l'on croit être l'extérieur, dans ce lien, que lorsque je vais à l'intérieur. Il y a aussi le processus inverse, sortir des perceptions sensorielles pour aller dans l'espace intérieur et se reposer dans l'espace intérieur.

Je vous ai toujours suggéré, rappelé, d'aller au-delà de ces limites, dans l'état relié, dans le nous. Est-ce que c'était possible pour vous aussi, d'y trouver le calme et le recueillement ? Tu acquiesces, quelques-uns aussi, beaucoup acquiescent maintenant. Je voudrais le noter ou peut-être le souligner un peu : Le calme mental peut aller de pair avec la dilatation et l'ouverture. Nous ne devons pas nécessairement trouver la paix de l'esprit à l'intérieur, en quelque sorte en me détachant encore plus des impressions sensorielles, en me détachant encore plus de la conscience qu'il y a d'autres personnes autour de moi. En fait, il est possible d'inviter tout cela, d'être et de rester connecté, et d'y vivre l'espace et la tranquillité.

Maintenant que la moitié d'entre vous a hoché la tête, je me sens encouragé à continuer à enseigner. Je voudrais attirer votre attention sur un autre point : Nous avons un peu attiré notre attention par ce "nous" et par cet exemple, en respirant avec nous, en allant aussi au-delà des murs de la pièce, par-dessus le toit, par-dessus le sol, dans les pièces. C'étaient là de petites indications pour se déplacer en visualisant un peu, en sentant un peu.

Il ne s'agit pas de visualiser quoi que ce soit derrière les pièces, mais simplement de tendre l'antenne vers des espaces au-delà de ce qui est immédiatement visible et audible. C'est quelque chose que nous faisons constamment avec notre pensée. Nous nous déplaçons constamment dans des domaines qui n'ont pas directement à voir avec notre vue, notre ouïe, notre odorat, notre toucher, notre goût. Il nous suffit de penser à la maison pour que tous nos sens soient ailleurs.

Nous avons utilisé quelque chose, nous nous sommes souvenus d'une possibilité. Nous n'avons pas développé de compassion, mais c'était comme un avant-goût. Peut-être qu'il n'est pas nécessaire de développer la compassion en plus, si nous laissons cette largeur et cette réceptivité s'installer. Peut-être que le développement conscient de la compassion n'est plus si loin ou si important. Nous n'avons pas développé une énorme motivation pour faire le bien ou pour pratiquer la Bodhicitta. Nous avons simplement élargi notre dimension d'intuition dans tout l'espace dans lequel nous nous trouvons, et même au-delà.

Chacun a pu voir par lui-même jusqu'où cela allait et quelles étaient les pensées qui apparaissaient. Je pense que vous avez peut-être eu quelques pensées ? Je prends vos rires comme une confirmation. Nous reprenons ces pensées dans cet être connecté. J'ai donné quelques idées tirées des nouvelles sur ce qui préoccupe la plupart des gens en ce moment. Et là, on peut voir ce que cela fait en nous. Que cela fait apparaître et ressentir des excitations, des petites vagues dans la conscience, des champs associatifs, puis que cela s'apaise, puis que c'est peut-être le calme, puis que quelque chose d'autre arrive.

Nous avons effectué une pratique de calme mental, dans laquelle nous avons travaillé avec un léger changement de vision. J'ai stimulé ce léger changement de vision en parlant d'espace et d'interaction, de connexion, d'aller au-delà des murs. Et puis j'ai tenu à ce que cet espace ne soit pas simplement suspendu, mais qu'il puisse continuer à être dynamique. Que nous ne commençons pas à solidifier cet espace, mais qu'il reste

dynamique. Et qu'est-ce qui est le plus dynamique, le plus normal dans notre esprit ? C'est tout de même la pensée, quelles que soient les émotions de l'esprit qui apparaissent.

Ensuite, j'ai essayé de vous rappeler de temps en temps de ressentir tout ce qui vient dans ce nous, dans cette coexistence, dans cet état relié, et de ne pas aller dans la séparation, dans le rejet, qui est une forme de séparation, et le fait de saisir est aussi une forme de séparation, je ne fais que saisir ce dont je me sens séparé. Que je vive des expériences joyeuses dans mon esprit ou que des images difficiles viennent de surgir devant mon œil intérieur, tout peut être respiré d'une manière ou d'une autre dans cette respiration connectée. Nous n'avons pas besoin de faire de différence. Nous n'avons pas besoin de changer de point de vue simplement parce que d'autres contenus apparaissent.

Nous le remarquons, et nous constatons que cela se résout, que cela fait du bien. C'est déjà l'aspect de la sagesse qui se manifeste là. Nous remarquons qu'en fait, cela se fait presque sans effort. Il suffit d'un petit rappel pour rester large. Ne pas aller dans la séparation, et tout ce qui se présente devient un peu plus facile. C'est ce qu'on appelle une vision aidante. Elle nous permet d'éprouver une certaine légèreté dans notre expérience, de rendre les choses plus faciles, de faire en sorte qu'elles puissent être et se défaire simplement, sans que nous ayons à faire grand-chose. Nous sommes en route avec une vision utile.

Parfois, j'ai du mal à distinguer ce qui relève de l'attitude ou de la motivation - ce serait le deuxième maillon de l'octuple chemin - de ce qui relève de la vision, de la sagesse ou de la compassion, ce qui est pratiqué en ce moment ? Tout est réuni. Nous avons pu faire l'expérience d'une unité, d'un recueillement dans une vision bénéfique qui nous a fait du bien, sans devoir exclure quoi que ce soit, et nous avons même fait l'expérience du calme mental. Une sorte d'état détendu, ouvert, perméable, dans lequel tout pouvait être. Je n'ai pas vraiment activé les marteaux les plus puissants, mais j'ai tout de même mentionné la bande de Gaza et les soldats, mais aussi quelque chose de joyeux.

Ce que l'on entend ici par vision et par motivation, ces deux premiers éléments, et ce que l'on entend par être sain, mode "nous" sain, c'est-à-dire penser, communiquer et agir de manière saine, tout cela n'est pas si difficile. Ce ne sont que de petits changements dans notre façon d'être dans le monde, un changement d'attitude. Qu'il s'agisse de sagesse, de compassion ou simplement d'une vision, un petit changement d'attitude et l'ennemi n'est plus aussi facilement un ennemi. C'est un petit changement, ça va plus loin, ça devient simplement plus connecté.

Et cela permet plus de compréhension. Cela permet de se sentir plus clairement dans cet état relié, de se sentir plus doux, sans réagir directement par nos tiroirs, donc sans réagir par des dénominations. Je voudrais attirer votre attention sur le fait que nous avons en fait affaire à des changements relativement subtils dans la vision et l'attitude.

Lorsque nous présentons le bouddhisme ou n'importe quel chemin spirituel, cela ressemble parfois à ceci : ici, je suis avec mon état centré sur moi, et là, je développe la compassion, et là, je suis en route en tant que bodhisattva, bodhisattvi. Cela donne l'impression de mondes complètement opposés. Même lorsque les gens me parlent de crises et de défis dans le monde, on est dans une perspective où l'on se concentre fortement sur ces défis et ces crises. Il en faut très peu. Il n'y a pas besoin d'une opposition totale, mais seulement d'un petit changement d'attitude, de sorte que, dans cette vision et cette contemplation des crises ou des défis, nous nous retrouvons dans cet état d'interdépendance et établissons un lien plus fort avec la réalité.

Nous remarquons qu'il y a en même temps tant d'action compatissante dans le monde, tant de compréhension, tant de soutien. Le même soldat qui vient de tirer s'occupera l'instant d'après de son collègue blessé et sera à nouveau dans la compassion. Ce n'est pas si noir et blanc. Cette manière d'être qui respire ensemble ne parvient plus à penser en noir et blanc. Il n'y a pas les méchants, les ennemis et les bons.

Nous remarquons, parce que nous acceptons de ne pas penser et de ne pas ressentir dans des tiroirs et parce que nous ne nous retirons pas, que nous recevons une complexité, les nombreuses, nombreuses nuances. En fait, je pourrais très bien l'exprimer avec des couleurs. Nous percevons le nombre de couleurs différentes de la vie, un nombre incroyable de nuances. Rien que dans cette pièce, les tons bleus et les tons beiges, tant de nuances. Et la vie est pareil. Nous pourrions aussi l'exprimer par le sens de l'ouïe, combien de mélodies et de sons subtils et différents s'entrelacent dans la vie. Tout ce qui devient audible lorsque nous sommes à l'écoute.

C'est ce que l'on entend par être comme dans un tissu, et c'est ce qui est bénéfique. C'est ce qui intéressait le Bouddha à l'époque. C'est ce qu'il appelait être pleinement absorbé par cette interdépendance et cette conditionnalité mutuelle, de sorte que la compassion en résulte. C'est là que naît la sagesse. C'est là que naît la conscience de la nature vide et insaisissable de tout ce qui existe. Si nous ne l'intégrons pas, cela devient

difficile. Mais si nous l'intégrons et que nous orientons dès le début notre méditation sur le fait d'être en route avec tout dans cette coexistence, alors cela devient très facile.

Il nous suffit alors de nous souvenir de cet être plus ouvert, un peu plus à l'écoute, de cet être un peu plus regardant, qui perçoit les nuances, de ce ressenti lorsque je j'utilise le sens du corps. Lorsque nous ressentons le corps, il y a tant de nuances inexprimables. Combien de nuances de picotements j'ai dans le corps en ce moment. Est-ce que cela vous arrive aussi ? Rien que la dimension de ce qui vibre, de ce qui picote dans le corps en ce moment. Mes avant-bras vibrent différemment que le bout de mes doigts, le dos de mes mains, les fesses et les coudes vibrent différemment - le remarquez-vous ?

Maintenant, imaginez que nous méditons de telle manière que le monde entier soit notre corps. Que nous n'établissions plus aucune séparation avec quoi que ce soit, comme si tout était notre corps. Comme si le monde nous respirait et que nous respirions le monde avec notre souffle. Nous ne construirions plus ces séparations. Simplement en perspective. Rien que le fait de faire cela dans cette pièce. Le simple fait que nous soyons éveillés ensemble dans cette pièce et que nous nous laissions peut-être même penser que je pourrais respirer avec les fleurs. Je me laisse aller, elles ne me font rien. Ou avec le tissu bleu en bas, ou avec quelque chose qui ne me saute pas dessus.

Mais c'est exactement comme ça, c'est ce que je veux dire, nous osons. Il faut du courage pour aller vers cette cohabitation. Notre monde souffre du fait que trop peu de gens ont le courage d'aller dans ce sens. Il n'y a absolument aucune prescription sur ce que nous devons alors ressentir et faire. Il s'agit seulement de ressentir une fois, de respirer une fois ensemble. Avant, par exemple, quand j'enseignais, je respirais avec les Chinois, c'était un peu à l'autre bout du monde, mais maintenant ils traversent le Titisee. Ils respirent vraiment notre air. Et les Indiens aussi, il y en a beaucoup. Peut-être que ce sont aussi des Pakistanais, cette cohabitation se passe maintenant devant notre porte.

Nous n'avons même pas encore développé de motivation. Ce n'est pas très important. Nous n'avons pas parlé de Bodhicitta, je dois faire du bien à l'autre, je dois peut-être respirer la souffrance des Chinois et leur téléporter quelque chose de vraiment bon, et je m'occupe aussi de Trump, pour que nous puissions en quelque sorte redresser le monde avec une motivation énorme. Il ne s'agit pas de cela, personne n'a parlé de cela, et cela n'aiderait peut-être pas non plus.

Ce n'est peut-être pas plus utile que de ressentir avec empathie, sans savoir ce que nous devons faire. Sans que nous devions déjà en déduire une impulsion d'action. Ce n'est peut-être pas nécessaire. Il est bon de rester un moment sans impulsion d'action, sans rien faire, jusqu'à ce que le ressenti devienne suffisamment clair pour en déduire quelque chose.

Après l'introduction de cet après-midi, où j'ai abordé et répété les trois aspects Śīla, Samādhi et Prajñā, je tisse maintenant le tout beaucoup plus ensemble, de sorte que vous vous rendez compte que oui, nous pouvons appeler cela comme trois aspects différents de notre pratique. Mais en fait, la vision, la motivation, le salut et le calme mental, le recueillement, vont si étroitement ensemble. Pour moi, c'est fascinant. Pour moi, c'est un tel cadeau de constater que ce que nous appelons le dharma a en fait cette essence commune. Il ne s'agit de rien d'autre.

Les grandes connaissances de la nature vide y sont déjà contenues, celles du non-soi y sont contenues, celles de l'émergence dépendante y sont contenues, celles de la compassion et de l'amour comme moteur du monde y sont contenues, toutes les connaissances, prenez ce que vous voulez - tout cela y est contenu. Nous comprenons comment l'enchevêtrement se produit, comment la souffrance se produit dans le monde et comment les solutions et l'éveil se produisent. Tout y est. Le Dharma est super simple. C'est ce que je veux exprimer.

Simple ne veut pas dire qu'il est facile à saisir, mais qu'il est subtil comme ce que je suis en train de suggérer, ce que nous avons peut-être entrevu dans la pratique. Si subtil. Il va ensuite encore plus loin dans des espaces d'expériences encore plus ouvertes. C'est de cette résonance, qui naît dans ce vécu très ouvert, ressenti par le cœur, que naissent alors toutes les connaissances. Nous comprenons ainsi la cause et l'effet. Nous comprenons comment naît la souffrance, comment elle se résout, c'est-à-dire les quatre nobles vérités. Tout cela en découle, et c'est tout ce dont il s'agit.

Lorsque je parlerai de l'action bénéfique dans les prochains jours, j'aimerais que nous prenions en compte cette compréhension de base lorsque nous examinons les dix actions bénéfiques et peut-être un peu le vœu du bodhisattva. Il s'agit de découvrir encore et toujours l'essence unique. Il s'agit de ne pas tuer, d'encourager la vie, de soutenir la vie. Ce sont les formulations de la nature simple qu'il adopte ensuite. Mais en fait, il s'agit

d'être si sensible et de cheminer ensemble que tuer n'est de toute façon pas une option. Que nous le ressentions, que nous sentions l'autre comme s'il s'agissait de notre propre corps. C'est de cela qu'il s'agit encore et toujours. Dédions-nous à cela.

Méditation du matin

Jour 2, 9:00 Audio 3

Je vous souhaite la bienvenue à la méditation du matin. Je suis heureux que nous ayons réussi à être ici. Je vous souhaite également la bienvenue sur Zoom, c'est merveilleux que vous soyez là. Nous allons probablement faire deux méditations silencieuses aujourd'hui, avec une pause au milieu.

La première méditation sera similaire à celle que nous avons partagée hier. Ensuite, je ferai une méditation qui contrastera avec celle d'hier après-midi. Avant de commencer, je voudrais réciter avec vous les prières de manière très simple, comme je les récite dans ma pratique personnelle, pas sur ce ton soutenu, mais simplement parlées.

Nous commençons par laisser notre attention circuler dans tout le corps. Le corps entier respire. Notre attention va jusqu'au bout des orteils, jusqu'au bout des doigts, jusqu'au sommet de la tête. Laissez cette attention s'étendre dans le corps, de sorte qu'elle remplisse tout, de sorte que vous ne sentiez pas seulement quelques points, mais vraiment toute la cuisse, toute la jambe, tout le fessier, tout l'abdomen et ainsi de suite, c'est-à-dire une attention très large.

Nous allons jusqu'à ce que nous ayons le sentiment d'avoir vraiment rempli de l'intérieur cette enveloppe, cette enveloppe corporelle, et que l'attention se répartisse partout. Que nous sommes tout à fait éveillés, que nous pouvons ressentir partout.

Ensuite, nous laissons notre conscience aller plus loin, au-delà de l'enveloppe corporelle. Nous entrons dans un domaine du ressenti avec des antennes encore plus fines, au-delà du corps. Essayez de ressentir l'espace avec les gens ou les plantes, les murs autour de vous, comme si vous le devinez intuitivement.

Ce que vous ressentez alors, ce n'est pas que nous percevons nécessairement quelque chose de très précis, mais la disposition à percevoir s'élargit. Nous ne restons plus dans les limites artificielles de notre présence physique. Cela va au-delà. Nous sommes prêts à ressentir davantage.

Si nous incluons maintenant la vue et l'ouïe comme les sens qui sortent clairement de notre corps, nous regardons et nous entendons, avec cette sensation corporelle élargie.

Nous sommes très éveillés et subtils dans notre perception. En regardant, nous remarquons les nuances de la lumière, en écoutant, nous remarquons des sons très subtils, des bruits, et dans la présence corporelle, notre perception est étendue au-delà de l'enveloppe corporelle.

Utilisons aussi l'odorat pour sentir, goûter l'environnement. Jusqu'ici, nous sommes dans l'extension des sens basés sur le corps.

Maintenant, ajoutons le sens spirituel. La perception spirituelle, qui a quelque chose de spatial, va dans l'étendue, dans les espaces de l'expérience en nous et autour de nous, sans distinction, bien au-delà des limites de ce bâtiment.

Au sens spirituel, nous permettons à tout ce qui peut apparaître, à toutes les pensées, à toutes les associations. Tout ce qui se présente, se présente dans l'étendue de ce vécu, sans être saisi, sans que nous luttons avec. Peut-être comme la vapeur qui s'élève et se dissipe dans l'immensité de l'air clair.

Maintenant, sans autre commentaire, je vous laisse méditer un moment dans cette immensité des six sens. Une immensité sans limites et, si vous voulez, sans centre. Laissez simplement l'esprit s'y reposer, s'y fondre, se rassembler dans l'immensité, ce qui est en fait un paradoxe, mais qui est exactement ce qui se passe en ce moment. L'esprit se repose dans sa propre immensité.

Il est possible de changer de posture avant de passer à la deuxième phase. Nous continuons directement. Essayez de ressentir encore la méditation de tout à l'heure. Vous remarquerez peut-être

encore la rémanence de l'étendue, l'étendue recueillie.

Pour ceux qui ont médité les yeux ouverts, je les invite maintenant à fermer les yeux, à ressentir les mouvements de la respiration.

Je vous invite à ressentir, pour ainsi dire, à l'intérieur de notre être, les humeurs, les courants subtils et émotionnels. Peut-être que vous ne remarquez pas un état d'esprit si clair, mais simplement qu'il est agité intérieurement. Peut-être remarquez-vous que l'attention se porte un peu sur différents domaines de l'expérience.

Il y a à la fois du calme, du mouvement, peut-être même de l'agitation. Il y a un peu d'expérience reconnaissante, et en même temps peut-être un peu d'inquiétude.

Nous remarquons les différentes nuances, les nuances de notre monde émotionnel. Et dans ce vécu intérieur, nous pouvons également découvrir une ampleur. Peut-être qu'en ce moment, l'image correspondante est comme si nous étions en route dans l'immensité de l'océan et que nous remarquions des courants. En route dans un océan illimité. Nous percevons les courants profonds, mais ils se déversent tous à nouveau dans d'autres, se répartissent, se dissolvent.

Là encore, il n'y a rien à améliorer, rien à corriger. Il est totalement inutile de lutter et même impossible de saisir quoi que ce soit. Il s'agit seulement de laisser faire et d'expérimenter.

Pour terminer la méditation, je vous invite à relier ce vécu de l'étendue intérieure et de ces courants subtils et intérieurs au vécu de l'étendue extérieure que nous avons pratiqué tout à l'heure, à rouvrir les yeux, à activer un peu les sens, sans pour autant perdre le contact avec l'état intérieur. Continuer à ressentir, simplement, comment je me sens, ou plus subtilement, comment c'est d'être, alors que tous les sens sont très, très largement ouverts.

II. Les cinq, huit ou dix actions bénéfiques

Jour 2, 10:00 Partie 1, audio 4

Je vous accueille à nouveau chaleureusement, également sur Zoom. Pour nous mettre dans l'ambiance, nous chantons le mantra de Tara. J'ai placé la Grande Mère derrière moi, la Prajñāpāramitā, qui est pour ainsi dire l'essence de Tara et de tous les bouddhas. On l'appelle aussi la mère de tous les bouddhas. Peut-être que cela t'aidera un peu.

Explication de la méditation précédente

J'avais promis d'expliquer brièvement comment nous avons utilisé l'esprit dans la méditation de ce matin. La première partie a été cette ouverture à l'immensité. Nous avons commencé par la conscience du corps, nous sommes aussi allés au-delà des limites physiques avec la conscience du corps. Nous avons en effet un sens où nous pouvons par exemple percevoir le vent et les influences de la température qui viennent de l'extérieur, et pas seulement ce qui se passe à l'intérieur. Mais nous avons en nous des sentiments beaucoup plus fins, des perceptions pour une perception atmosphérique. Nous pouvons développer un sentiment, ce qui est nettement plus que les sens corporels normaux.

Nous avons ouvert les yeux, nous sommes allés avec la vision intérieure dans la perception des couleurs, dans la perception de la lumière, nous sommes aussi allés avec cela au-delà de l'espace, avec l'ouïe également. Et comme hier dans la méditation, nous avons ensuite permis à l'esprit de se retrouver dans l'immensité, où tous les processus de pensée, tout ce qui surgit de lui-même, peut se résoudre de lui-même. Un peu comme la vapeur qui se répand et se dissipe dans le ciel. À peine montée, elle se dissout à nouveau.

Dans cette manière de méditer, l'accent était mis sur une ouverture vers l'extérieur, vers ce que nous prenons pour l'extérieur, bien sûr. Ce n'est qu'une idée avec l'intérieur et l'extérieur, mais nous avons travaillé avec cette idée d'ouverture vers l'extérieur, bien qu'au début, c'est aussi important, nous nous soyons bien ancrés dans le corps. L'accent a donc été mis sur l'ouverture vers l'extérieur, l'espace et le fait d'y laisser les choses naître et disparaître.

Dans la deuxième partie de la méditation, nous avons recommencé avec le corps, mais nous sommes allés vers l'intérieur, pour ainsi dire, par un processus de ressenti. Je vous ai consciemment encouragés à fermer les yeux et à ressentir de plus en plus finement ce qui se passe en fait subtilement à l'intérieur. Ces courants, ces états

d'âme subtils, ces humeurs et cette dynamique multiple et insaisissable dans notre être. Tout ce que nous pouvons ressentir intérieurement. Pour cela, j'ai utilisé l'exemple des courants dans les profondeurs de l'océan, mais cet océan n'est pas un océan où l'on touche soudain le fond ou où l'on sent des limites, mais un océan sans limites.

Ce qui vous est reflété de manière assez exemplaire dans ces deux processus de méditation, ce sont des directions de méditation très différentes. Il y a la direction de méditation avec les sens ouverts, où l'on médite consciemment avec les yeux ouverts, où l'on élargit l'attention vers l'extérieur et où l'on ressent une présence dans l'environnement, l'attachement à un soi intérieur se dissolvant alors dans l'élargissement de la conscience sans limites, sans centre.

Et d'autres directions de méditation, où l'on peut dire que même les sens extérieurs sont consciemment fermés, pas seulement les yeux. Sans que je mentionne quoi que ce soit, vous n'avez probablement presque plus rien entendu à part ma voix. Vous aviez besoin de la voix pour comprendre les instructions, mais la perception extérieure était extrêmement réduite dans la deuxième forme de méditation. En revanche, la perception intérieure était plus facile et aussi plus accentuée. Nous percevons davantage les dynamiques intérieures. Je n'ai pas trop mis l'accent sur la pensée, sur les processus de pensée, mais plutôt sur les courants d'humeur encore plus subtils, ces sentiments fins et subtils d'immensité et d'étroitesse.

Je ne suis pas allé plus loin. Ce qui m'intéressait à la fin, c'était que vous puissiez sentir comment ces deux formes de méditation peuvent se rejoindre. Parfois l'une, parfois l'autre vous sera plus utiles. Mais en fin de compte, il s'agit que nous soyons conscients des états d'âme subtils et intérieurs, tout en étant assis ici à nous regarder, à nous écouter et à sentir notre corps. Nous sommes conscients de la manière dont nous vivons les choses à l'intérieur et de l'émergence de pensées, d'associations et de sentiments qui peuvent se libérer au fur et à mesure que nous les percevons.

Nous n'avons pas besoin d'opposer ces deux formes de méditation, ce ne sont pas deux choses que nous exécutons, mais nous pouvons, et c'est le grand art, les utiliser simultanément. Ce sont de nombreux domaines de la vie qui sont utilisés simultanément. Le fait de se limiter à l'intérieur en fermant les sens extérieurs permet de ressentir très clairement ce que l'on croit être l'intérieur, et l'élargissement vers l'extérieur nous permet de capter beaucoup de choses et d'être en haute résonance avec ce qui se passe dans les situations.

Nous remarquons alors que cette résonance élevée, cette résonance avec tout ce qui est prétendument extérieur, déclenche toujours des mouvements dans ce qui est prétendument intérieur. Rien que le fait de tourner mon regard de l'intérieur de la salle vers l'extérieur, vers le ciel très clair, provoque en moi un changement d'état d'esprit subtil. Le fait d'entendre comment chaque son, chaque nuance de couleur, chaque mouvement provoque un changement dans l'expérience intérieure, c'est déjà l'intégration du ressenti intérieur le plus fin et de la perception extérieure la plus fine.

Maintenant, je dois encore me pencher sur les deux notions d'intérieur et d'extérieur. Où se déroule l'expérience de ce que nous voyons, entendons, percevons avec nos antennes les plus fines pour l'environnement ? Quelque part dans l'esprit, n'est-ce pas ? Oui, c'est vrai, dans la conscience. Et où se déroule l'expérience de ce que nous appelons le plus subtil de notre vie intérieure ? Peut-être aussi dans la conscience, peut-être aussi dans l'esprit, n'est-ce pas ? Le prétendu intérieur et le prétendu extérieur ont tous deux lieu en tant qu'expérience spirituelle. C'est une expérience spirituelle unifiée.

C'est la raison pour laquelle nous faisons une telle distinction entre l'intérieur et l'extérieur : Bien sûr, il se passe des choses à l'extérieur, mais à l'intérieur, il y a encore tous les commentaires et les sentiments qui vont avec, bien sûr, cela a un sens. Mais la difficulté pour les pratiquants, c'est que s'ils ont une forte orientation vers l'extérieur et que cela est lié à la saisie, alors la saisie des impressions sensorielles, de ce que je vois, de ce que j'entends, du contact que je ressens à ce moment-là, du vent et du temps, de ce que je ressens à ce moment-là, fait que je ne me perçois presque plus à l'intérieur. Je ne suis pas tout à fait conscient de toutes les fluctuations émotionnelles qui se produisent en moi, de la manière dont les espaces s'ouvrent et se referment, de la façon dont je contracte ou relâche soudainement mon corps. La perception du corps n'est pas vraiment là, la perception émotionnelle n'est pas vraiment là, parce que l'homme est si fortement orienté vers l'extérieur.

Or, de nombreuses traditions de méditation ont, disons, sur-correcté cela en cultivant une forte perception intérieure, en réduisant les sens, parfois même en méditant dans des pièces obscures, en fermant les fenêtres pour avoir peu de bruits et en se tournant d'abord vers la perception corporelle forte, puis vers la perception émotionnelle plus subtile. Mais cela fait de nous des êtres humains incapables de vivre si nous restons là-dedans. Nous devons, par nécessité ou par nécessité vitale, ouvrir à nouveau nos sens. Nous devons pouvoir

entrer en contact, c'est-à-dire, dans la conversation, dans la coexistence, dans l'environnement, pouvoir à nouveau relier cette sensibilité fine avec les sens ouverts.

Pour cela, il est utile de s'exercer à la méditation et de ne pas se déplacer avec les sens ouverts en saisissant les choses. Ce commentaire permanent de ce que nos sens perçoivent, cette lutte avec ce que nous ne voulons pas et la saisie de ce que nous voulons, nous éloignent de nous-mêmes. Nous ne ressentons plus les états d'âme subtils et intérieurs, et nous n'avons bien sûr pas non plus conscience de ce que cela fait d'être si large, si perméable et si fluide.

C'est pourquoi cette brève explication est un plaidoyer pour que vous ameniez progressivement ces deux approches très différentes de la méditation à une unité en vous. Parfois, vous sentirez que je suis tellement épuisé par toutes les impressions extérieures que j'ai absolument besoin d'une méditation où je ferme les yeux, où j'arrive tout à fait à l'intérieur et où je ne sens peut-être que la respiration, où je ne suis qu'avec les sensations corporelles, et alors je peux commencer à ressentir à nouveau ce qui se passe en moi. Puis vient ce que l'on appelle la perception intérieure, que je dois nourrir en ce moment, je dois me protéger un peu contre le trop-plein de ce qui vient soi-disant de l'extérieur.

D'autres fois, je remarque : Oh, ça me fait vraiment du bien d'aller dans la dilatation, d'entrer dans cette résonance subtile, de vibrer avec. Et maintenant, alors que tu es si ouvert, sens comment tout ce qui apparaît dans la perception modifie les états d'âme intérieurs. Et nous ressentons tout ce qui se passe à l'intérieur, alors que nous sommes dans la grande ouverture.

Ce serait un encouragement pour vous à utiliser les différentes approches en fonction de votre état d'esprit.

Les dix piliers de la pratique du Dharma

Notre thème est l'action bénéfique, je vais maintenant entrer dans le paragraphe, le deuxième point de cette semaine : les cinq, huit ou dix actions bénéfiques. Le texte est : Les dix piliers de la pratique du Dharma. Ce sont les dix actions bénéfiques et l'évitement des dix actions non bénéfiques. J'ai enseigné ce texte en 2008 dans le grand temple de Lausssedat et lui ai donné son nom : Les dix piliers de la pratique du Dharma. Je m'étais alors inspiré d'un texte de Sangharakshita, le fondateur de l'Ordre du Triratna, autrefois appelé les Amis de l'Ordre Bouddhiste Occidental. Il y a toute une série de textes fantastiques de lui, entre autres un texte sur l'éthique, où il parle de ces dix actions bénéfiques et de l'abstention des dix actions non bénéfiques. Il a lui-même appelé ce texte : Les dix piliers de la pratique du Dharma. L'original est en français, nous l'avons traduit en anglais et je l'ai traduit en allemand. C'est ce texte ici, les dix piliers de la pratique du dharma.

Quand nous parlons de comportement bénéfique, de Śīla, de ce comportement rafraîchissant qui refroidit la chaleur des émotions, nous entendons généralement parler de cinq Śīlas. C'est l'expression utilisée dans les cercles du Dharma : Pratiques-tu les cinq Śīlas ? Qu'est-ce que cela signifie ? Ce sont les cinq actions auxquelles on peut ajouter des vœux.

Le premier serait le vœu de ne pas tuer intentionnellement et de favoriser la vie partout à la place. Le deuxième Śīla est de ne pas abuser sexuellement, de respecter les relations existantes et d'entretenir des relations sexuelles bénéfiques. Le troisième Śīla est de ne pas prendre ce qui ne nous est pas donné, c'est-à-dire, en bref, de ne pas voler, mais c'est encore un peu plus subtil, et de pratiquer plutôt la générosité avec ce que nous possédons, ce qui est à notre disposition. Le quatrième Śīla est de ne pas mentir, mais de dire sincèrement la vérité.

Il y a ensuite un cinquième Śīla, qui ne figure pas du tout dans la liste des dix actions bénéfiques, et qui consiste à ne pas consommer de substances qui altèrent la conscience. On interprète généralement qu'il s'agit de ne pas boire d'alcool. Il s'agit de protéger les quatre autres. Ce cinquième vœu a été introduit comme une aide pour tenir les quatre premiers. De nombreux enseignants du Dharma disent aujourd'hui qu'un verre de vin ou un verre de bière, pas de problème, ne conduit normalement pas à ce que la conscience soit obscurcie au point que je tue, que je commette une infidélité, que je mente ou que je vole.

Mais dans la version stricte, telle qu'elle nous a été expliquée à l'époque par Guendune Rinpoché, pas une goutte, pas le moins du monde. Mais chez Jigme Rinpoché, en France par exemple, le petit verre de rouge à midi ou le soir faisait partie du repas, le petit rouge habituel, français, avec le repas, on pouvait difficilement dire non. Bon, je ne sais pas si une mesure entière de bière en ferait partie en Allemagne. Mais cette cinquième Śīla est une aide incroyable pour être sûr d'avoir toujours l'esprit clair. Et moi aussi, quand je bois une petite bière, je remarque que ma méditation n'est plus aussi claire le matin, que j'ai peut-être un peu de mal à sortir

du lit ou que la méditation du soir n'a de toute façon plus lieu ou n'est plus aussi claire. C'est donc là que nous devons regarder. Ce qui est beau, c'est qu'il s'agit d'avoir l'esprit clair, il s'agit de se déplacer partout avec respect.

Je ne vous donne pas toutes les explications. Je pourrais bien sûr donner un enseignement détaillé sur chacun de ces Śīlas, mais ce n'est pas du tout le but de ce cours de base. C'est à vous d'étudier. Il y a des sources où vous pouvez vous référer. Il y a ce texte avec les dix piliers, qui est le minimum. Vous pouvez le lire chez Gampopa dans *le précieux ornement de la libération* : Il décrit chacun de ces actes non bénéfiques de manière très détaillée dans le chapitre 6, Les actes et leurs conséquences. Il y parle d'abord des actions non bénéfiques, puis des actions bénéfiques.

Chaque fois que nous mettons en lumière ces thèmes classiques, j'aimerais toujours vous expliquer un peu ce qui n'est pas forcément dans les livres, ce qui ne se trouve pas forcément dans les textes ou ce qu'il faut chercher pour le trouver. Je suis toujours très content quand vous me donnez des conseils pendant la pause : on pourrait encore inclure cet ouvrage avec tel et tel passage dans l'indication des sources, il y a de superbes passages qui m'ont beaucoup inspiré. Ensuite, à la fin du cours de base, nous avons une liste de sources un peu plus complète, une liste de citations de passages inspirants où nous pouvons nous référer.

Le grand thème derrière tous ces conseils est Ahimsā, la non-violence. Dans les facteurs mentaux bénéfiques, il n'y a pas de compassion, il y a Ahimsā. Cela est vraiment venu du Bouddha dans le monde, et Gandhi l'a en effet repris. Cette attitude d'Ahimsā va bien au-delà de ce que nous appelons éviter les dix actions nuisibles ou même réduit à ne pas tuer. Ahimsā est une attitude d'être non-violent dans ce monde, une attitude de ne pas manipuler les choses dans ce monde à mon avantage si cela cause des dommages aux autres. Cela comprend alors toutes les actions du corps et de notre communication, de notre discours. Tout cela fait partie de ce thème.

Cette attitude fondamentale d'être non-violent dans ce monde est complétée par deux facteurs mentaux bénéfiques : le respect de soi et le respect des autres. Vous les trouverez également dans la liste des facteurs mentaux bénéfiques, les saṅkhāras bénéfiques, les plus de cinquante facteurs mentaux énumérés dans le quatrième Skandha.

La non-violence comme critère perceptible de la compassion. Nous ne pouvons pas percevoir si quelqu'un est en route avec compassion, mais nous pouvons percevoir si quelqu'un a recours à la violence, si quelqu'un abuse, si quelqu'un fait du mal, nous le percevons. Une attitude compatissante est un sentiment, mais la manière dont elle s'exprime dans la pensée, la parole et l'action, même les personnes extérieures peuvent le percevoir.

La communication non violente s'est développée sous Rosenberg. Nombreux sont ceux qui ont déjà suggéré d'appeler cela communication compassionnelle ou communication sage compassionnelle, ou quelque chose comme ça. Mais une motivation ne peut pas être perçue, elle ne peut être perçue que dans sa mise en œuvre. On peut la pressentir. Il peut même y avoir une apparence de compassion dans l'action ou dans les mots, mais qui n'est pas nécessairement portée par une motivation compatissante, et qui n'est peut-être qu'une nouvelle version de l'égoïsme.

C'est donc une approche assez profonde que de parler de non-violence. Jusqu'à quel point puis-je renoncer à la violence dans ma vie ? C'est une attitude bouddhiste fondamentale, qui ne se discute pas. Donc si nous voulons vraiment suivre ce chemin de l'éveil, comme les maîtres bouddhistes nous le montrent et le communiquent, c'est la base éthique.

Je n'ai pas encore cité les dix, pour l'instant seulement les cinq fondamentaux, mais toutes les autres dérivations, qu'il s'agisse des actions bénéfiques fondamentales ou des vœux de bodhisattva ou des samayas, toutes se réfèrent à vivre ce respect pour moi-même et pour les autres. Cela repose sur une attitude intérieure de non-manipulation, de ne pas mettre en œuvre quelque chose de manière violente contre les autres, à leur détriment.

Si nous comprenons cela, nous remarquons que cette attitude non-violente facilite alors incroyablement la méditation. Celui qui se déplace de manière non-violente à l'extérieur, dans son environnement, ne s'empêtré pas dans la volonté d'avoir et la lutte, toutes ces choses qui remplissent habituellement notre esprit. Il traverse la vie avec une grande sensibilité et remarque où je peux soutenir, encourager, stimuler des processus bénéfiques. Il n'essaiera pas d'étirer un peu la plante pour qu'elle pousse plus vite.

La patience dans le processus de création du bénéfique y joue également un rôle. La patience est en effet également une expression d'Ahimsā, de non-violence. L'impatience, c'est le fait de ne pas vouloir ce qui se passe différemment de ce que je veux, elle s'associe directement à la colère et prépare, pour ainsi dire, à ce que je veuille éliminer ce qui me rend impatient, parce que cela va trop lentement ou ne va pas dans ma direction,

contrairement à mes désirs. Cette attitude subtile de non-violence se retrouve maintenant tout au long de ces dix actions bénéfiques. Et maintenant que j'ai posé les bases, nous pouvons les passer tous en revue.

Les trois actions non bénéfiques et bénéfiques du corps

1) Extérieurement, nous nous engageons à ne pas tuer, à ne pas tuer intentionnellement même un insecte, si nous pouvons l'éviter d'une manière ou d'une autre. Cela signifie que le moustique sera capturé et emmené dehors au lieu d'être achevé avec une claque. Cela vaut pour toutes les situations similaires.

En fait, cela cache un appel à la non-violence physique. On ne frappe pas, on ne châtie pas, on ne donne pas de coups de pied. On ne blesse pas, on ne torture pas. Dans tous les contacts physiques, on veille à ne pas nuire, à ne pas faire mal, mais au contraire à favoriser la vie, à soigner les malades, à réduire la souffrance, à agir de manière bénéfique, de sorte que les tensions puissent se dissiper au lieu d'en créer de nouvelles. Donc toutes les formes de toucher qui sont bénéfiques, qui guérissent.

C'est ce commandement physique qui concerne le contact direct entre le corps et le corps. Cela s'applique au contact entre parents et enfants, mais aussi au contact entre partenaires, et à toute forme de contact physique.

2) Le deuxième vœu est la bonne conduite sexuelle. Il s'agit tout d'abord de ce contact physique, à savoir qu'aucune agression, violence ou manipulation sexuelle ne soit utilisée. De vrais égards, ne jamais faire souffrir, tout cela sur la base du volontariat, jamais de relations sexuelles involontaires, le consentement des deux parties.

Ensuite, c'est là aussi que ça se passe, des relations sexuelles bénéfiques, où les blocages peuvent se libérer, où les traumatismes peuvent se dissoudre, où il y a une ouverture du cœur, où l'esprit peut s'ouvrir, où le corps s'ouvre, où effectivement des conditions se créent pour que nous puissions même entrer dans une ouverture méditative et la bonté du cœur. C'est le sens essentiel.

Comme vœu, nous ne prenons que le fait de renoncer, de s'abstenir de ce qui cause des dommages, comme de s'immiscer dans des relations existantes, ce qui cause beaucoup de souffrance. Donc uniquement des relations ouvertes, claires, convenues. Ce n'est pas une interdiction d'avoir plusieurs relations, mais tout le monde doit le savoir. Cela doit être totalement transparent et ouvert. L'enseignement bouddhiste n'est pas monogame, ce n'est pas ce que cela signifie, mais c'est clair, transparent et concerté. Et même si c'est convenu, nous regardons si notre comportement n'entraîne pas de souffrance. Nous le savons bien, nous qui avons grandi après les années 68, que des relations si ouvertes ont été vécues et que souvent une partie en a tiré un grand profit et une autre en a souffert. Ce n'est pas dans l'esprit de la pratique du Dharma. Nous y veillons aussi. Cela doit être vraiment bénéfique, des relations sexuelles bénéfiques, des partenariats bénéfiques.

3) Allons maintenant dans le domaine de la non-prise de ce qui ne nous a pas été donné. Quand j'explique ces choses, il y a parfois une remarque, une question, oui, mais tout cet esprit de possession n'est que de l'égoïsme. Oui, c'est peut-être vrai, mais ça fait mal quand quelqu'un ne se sent pas respecté et que tout à coup la personne ne trouve pas ce qu'elle voudrait utiliser, quand le réfrigérateur est soudainement vidé, quand le tapis adoré a été vendu parce qu'on avait besoin d'argent, parce que, parce que, parce que - il y a toujours de bonnes raisons, et nous sommes tellement libres, le tien est à moi, le mien est à toi, mais si j'ai besoin du tien, je le prends et je le donne ou je l'offre.

Les indications plus précises dans l'enseignement bouddhiste sont ainsi : Tu es par exemple la mère ou le père dans la famille et tu as le droit de dire que c'est ta propriété, mais en fait la propriété de la famille, alors tu ne vas pas simplement prendre ce qui appartient à toute la famille et l'aliéner sans demander le consentement des autres. Tu ne vends pas subitement la voiture et tout le monde doit ensuite prendre le bus sans leur avoir demandé leur avis. Vous comprenez, il faut le consentement.

C'est encore ce respect. La non-violence signifie ici agir avec un respect subtil et ne pas blesser les sentiments des autres. Et il n'est pas pertinent de savoir si nous les classons comme égoïsme ou saisie. Le fait qu'il y ait une identification à la propriété ou, par exemple, à mon partenaire, le fait qu'il s'agisse peut-être d'un modèle d'attachement, n'autorise personne à y pénétrer ou à prendre quelque chose. C'est une argumentation totalement hors de propos, qui est toujours utilisée pour que je puisse à nouveau faire ma volonté. Pour que je puisse faire ce que je veux, tout le reste n'est qu'attachement et saisie.

Ces arguments ne tiennent pas la route. C'est un respect total de la sensibilité des autres. Cela ne me condamne pas à l'inaction, au fait que je ne puisse jamais rien faire parce que d'autres ont des sensibilités. Il y a des compétences où nous devons décider, mais nous faisons de notre mieux, par respect pour les autres, pour

clarifier les choses. Par exemple, dans une entreprise, on ne licencie pas quelqu'un comme ça, il y a des entretiens préalables. C'est cela le respect. On a travaillé ensemble, et cette relation doit être respectée. On ne supprime pas simplement l'emploi d'un autre. On n'enlève pas simplement à un autre la chance de se développer à cet endroit. Ce sont des extensions de la compréhension du fait de ne pas prendre ce qui ne nous est pas donné. Il s'agit aussi des impôts. Il ne nous est pas donné de déterminer simplement le taux d'imposition que nous payons et les choses que nous taxons ou ne taxons pas. Cela fait aussi partie du jeu.

Nous nous engageons seulement à adopter ce comportement clairement perceptible de ne pas prendre ce qui ne nous est pas donné. C'est défini de cette manière : Si ceci est l'objet qui appartient à quelqu'un d'autre, alors j'ai endommagé ce vœu au moment où, avec l'intention de me l'approprier, j'ai enlevé l'objet de son support et que je veux déjà sortir de la pièce pour rentrer chez moi avec ce superbe bol chantant et l'avoir pour moi. L'intention de commencer l'action de l'enlever de son support est déjà une atteinte à ce vœu de ne pas voler, donc de ne pas prendre ce qui ne nous est pas donné.

Vous pouvez appliquer cela à toutes les autres choses. La motivation est là, elle est claire, appropriation, m'approprier quelque chose, attirer dans ma sphère d'influence quelque chose qui est en fait dans la sphère d'influence de tous ou d'autres, et puis le premier pas clair dans cette direction. C'est donc un peu plus subtil que ce que font peut-être nos lois. C'est pourquoi il ne suffit pas toujours de dire que ce n'est pas encore du vol, que je me suis juste servi dans le frigo. Oui, mais on ne nous l'a pas donné.

Lorsque nous, les moines, étions invités dans une famille, nous devons faire très attention à ce qu'il soit dit ou vraiment clair que tu peux te sentir ici comme chez toi, sers-toi aussi dans le réfrigérateur. Alors, cette clarté de la communication est là aussi. Oui, tu peux utiliser ma voiture, la clé est là. Ne pas simplement y aller - je suis seul à la maison et j'ai encore envie d'entreprendre quelque chose et je prends simplement la voiture, la clé est là et personne n'en a besoin. C'est le respect des sentiments des autres. Une communication claire résout cela très rapidement.

J'en viens maintenant au respect de soi. C'est un sentiment subtil, intérieur et éthique que nous avons. Nous remarquons en fait lorsque nous nous aventurons dans des zones d'ombre ou lorsque nous dépassons les limites. Nous utilisons aussi ce sentiment d'être en accord avec nous-mêmes. Nous utilisons aussi ce sentiment de savoir où je suis en paix avec moi-même pour affiner nos actions et notre communication. Donc même si les autres n'avaient rien à redire, je dois aussi regarder chez moi, et bien, ce type de relation, par exemple sexuelle, que je suis en train d'entretenir, comment se porte le sens éthique en moi ? Y a-t-il quelque chose où tu réalises que tu es peut-être en train de manipuler subtilement l'autre personne ou de l'utiliser à tes propres fins ? Même si l'autre personne ne le sent pas encore, il y a des antennes intérieures en nous qui sont bien là.

Nous avons cela, et si nous l'utilisons bien, nous pouvons toujours nous regarder dans un miroir éthique. Nous sommes en paix avec nous-mêmes. L'autre chose, c'est que les autres peuvent nous regarder et que nous remarquons aussi que oui, la façon dont je me comporte, avec mon comportement physique, mon langage, mon comportement de communication, oui, les autres peuvent le percevoir, je l'assume. Je trouve cela authentique, sain et bénéfique.

Ce sont tous des facteurs d'Ahimsâ, c'est-à-dire de non-manipulation, de non-recours à la violence. Pour l'instant, je me suis référé à ces trois domaines.

Les quatre actions non bénéfiques et bénéfiques de la parole

1) Nous arrivons maintenant à la parole, au comportement de parole. La seule chose que nous pouvons promettre, parce que c'est aussi compréhensible de l'extérieur, c'est de ne pas dire consciemment des contre-vérités. Cela s'appelle ne pas mentir. Cela peut se vérifier, cela peut se comprendre, et je le sais quand j'ai dit consciemment des choses fausses.

Mais les dix actions non bénéfiques sont complétées par trois autres actions non bénéfiques que nous évitons dans le domaine linguistique. Il s'agit de la parole qui divise, de la parole dure et blessante et du bavardage, de la parole dénuée de sens.

2) Parler de manière blessante, c'est parler de telle manière que je parviens, par des allusions, des affirmations et l'insertion de vérités ou de demi-vérités, à ce que des personnes qui se font en fait confiance fassent soudain l'expérience de la méfiance. Je lance ainsi de petites remarques, de petits indices, ceci ou cela, ou simplement des affirmations inventées, et je déclenche ainsi la méfiance dans l'esprit de la personne qui écoute, par rapport

à des tiers qui ne sont pas présents. De l'extérieur, on ne peut pas dire exactement où se situe la limite. Nous percevons quand parler de tiers devient vraiment malsain. Mais là où cela commence exactement, nous avons besoin de notre propre perception. Il est bon de toujours s'imaginer que la personne dont nous parlons est présente. Nous percevons alors très vite où nous glissons dans ce mode d'expression malsain et dévalorisant. Et c'est malheureusement monnaie courante. Cela imprègne notre société. C'est quelque chose de si courant, et cela détruit beaucoup de choses. Cela sape la confiance partout.

Exprimer quelque chose de vrai, nous apprendrions alors à le faire de manière constructive. Le mieux est de toujours aborder avec la personne ce qui ne va pas, avant de l'aborder avec d'autres. Si nous l'abordons avec d'autres avant de pouvoir l'aborder avec la personne, c'est plutôt dans le sens : peux-tu m'aider à y voir plus clair, j'ai un problème avec ça, quelque chose comme ça. Et toujours laisser l'hypothèse ouverte, donc être vraiment constructif, de sorte que la confiance ne soit pas détruite.

Nous ne pouvons pas toujours l'éviter, et parfois il est vrai que la confiance n'est peut-être plus justifiée, cela existe aussi. Ce sont plutôt des situations exceptionnelles. Donc là aussi, nous vérifions si nous ne manipulons pas l'attitude de l'autre personne, parce que nous avons un avantage à ce que cette personne ne soit plus aussi à l'aise avec cette personne et qu'elle ait peut-être plus d'affection pour moi. C'est Ahimsā, regarder où je suis en train de manipuler subtilement d'autres personnes dans leur attitude, dans la manière dont elles voient les personnes.

Je n'en tire pas toujours un avantage, c'est parfois simplement mon stupide je-sais-tout ou la fierté en moi de tout vérifier d'une manière ou d'une autre et de percer à jour les autres. Puis vient le discours négatif.

Le discours bénéfique, c'est de parler de cette manière si nous estimons que c'est justifié, que nous nourrissons la confiance en quelqu'un, parce que nous voyons que c'est vraiment bénéfique. Et pour les personnes qui ne s'entendent pas très bien, c'est plutôt de jeter des ponts de compréhension et d'ouvrir leurs yeux et leur cœur à ce que nous ne pouvons pas encore percevoir de bon et de bénéfique chez l'autre. C'est un grand art que de construire de tels ponts de compréhension. Il est si facile de briser des amitiés et des relations, mais si difficile de construire de tels ponts.

Nous ne pouvons pas promettre un comportement bénéfique, nous ne pouvons pas faire le vœu de toujours parler de manière bénéfique de cette manière. Nous pouvons tout juste faire le vœu de ne pas mentir, nous y arrivons encore. Les autres domaines sont très subtils, mais extrêmement puissants. Le discours qui divise détruit énormément de choses. C'est incroyable ce qui est détruit par le harcèlement ou les conversations intimes, comment on parle du patron et des subordonnés, comment on parle des collaborateurs, comment on parle du voisin. C'est incroyable.

En même temps, il y a un potentiel pour que les choses se passent beaucoup mieux si nous mettons davantage l'accent sur ce qui est bénéfique, sur ce qui soutient, sur ce qui relie, d'une manière authentique.

3) Nous arrivons maintenant au troisième domaine du discours bénéfique, qui est de parler en construisant. Il s'agit maintenant d'être en contact direct avec la personne, et non plus de parler par l'intermédiaire de tiers. Je suis en conversation avec quelqu'un, et au lieu d'insulter, de blesser, d'utiliser des mots durs et d'insulter l'autre, j'essaie de parler de manière à nourrir le potentiel de l'autre et justement à ne pas le blesser.

Même si j'ai des critiques à faire, je les fais sur un comportement et non sur la personne dans son ensemble. Je dis : quand tu parles comme ceci ou comme cela, cela me fait mal. Pas que tu es trop bête. Même lorsqu'il s'agit de domaines délicats, nous essayons de trouver une communication qui soit utile, où l'autre personne puisse en tirer des leçons et qui soit édifiante. Bien sûr, nous abordons consciemment les choses qui vont bien, qui sont utiles, qui me font du bien, où je me réjouis. J'exprime ce que je perçois de positif, de merveilleux chez l'autre personne. Cela crée une confiance supplémentaire. Et à chaque fois, je regarde si je suis en accord avec moi-même dans la manière dont j'ai parlé à quelqu'un. C'est l'antenne vers l'intérieur. Bien sûr, je me réjouis si l'autre personne peut continuer à m'aborder avec un regard ouvert et ne me fuit pas parce que je l'ai blessée.

Cela ne peut pas toujours être évité. Je ne veux pas construire ici un monde idéal qui serait inaccessible. Nous ne pouvons pas traverser la vie sans blesser des gens de temps en temps, et il peut s'agir des partenaires les plus proches. Ce n'est pas possible pour moi, et j'ai entendu de grands maîtres dire que ce n'était pas possible pour eux non plus. Shamar Rinpoché, par exemple, était l'un de ceux qui ne mâchait pas ses mots et disait qu'il n'était tout simplement pas possible de traverser la vie sans faire du mal physiquement et verbalement à quelqu'un de temps en temps.

Ne pensez pas, simplement parce que vous êtes des bodhisattvas ou des bodhisattvis et que vous y aspirez, que c'est un objectif réaliste d'éviter cela à cent pour cent. Il se peut que quelqu'un se sente blessé par cette déclaration, où je ne m'adresse à personne personnellement. C'est possible, et j'en serais désolé, mais j'ai quand même le sentiment que je dois prononcer ces mots, que je dois donner ces explications. Ce n'est pas le but des mots de blesser quelqu'un, mais c'est en fait un peu inévitable. Parce qu'un comportement clair dans ce monde, c'est-à-dire quand nous sommes clairs dans nos actions et dans nos paroles, peut conduire à ce que les sentiments soient blessés. Et c'est pourquoi nous essayons de vivre ce comportement clair avec empathie, physiquement et dans la communication, de ressentir avec le plus d'empathie possible et de sentir avec compassion quelle est la manière de transmettre cette clarté qui fait vraiment du bien ou qui est peut-être le meilleur moyen en ce moment. Mais nous ne pourrions pas éviter complètement que cela fasse mal de temps en temps.

4) Nous arrivons maintenant au quatrième domaine du discours bénéfique, qui est d'éviter le bavardage. Il ne s'agit pas seulement des commérages et du bavardage sur les autres, c'est aussi le bavardage politique, le bavardage sportif, le bavardage sur les voitures, le style, le dernier look, peu importe, c'est-à-dire au fond remplir le silence de mots inutiles. Je ne parle pas ici du *small talk* qui crée des ponts. Je suis prêt à parler brièvement du temps avec n'importe qui ou à me connecter brièvement à quelque chose pour créer un pont. Mais c'est gênant, dans le sens où cela fait mal de perdre son temps et celui des autres avec des bavardages inutiles. La vie est trop précieuse. Tout cela, c'est du temps, ce sont des rencontres qui pourraient être utilisées autrement.

C'est pourquoi il fait partie des discours non bénéfiques, d'une part parce que le bavardage éveille les convoitises et les aversions. Le bavardage n'est pas simplement neutre. Le bavardage attire l'attention sur des domaines prétendument importants, mais en fait non pertinents, et il nourrit des schémas. Celui qui remplit toute sa vie de bavardage ne trouve pas l'éveil, mais est en train d'alimenter une spirale descendante et finit dans un ennui béant, la solitude et l'insignifiance. Perte totale de sens dans la vie, parce que la vie a été remplie de choses inutiles.

Le bavardage n'est donc pas simplement neutre. C'est le point que je veux faire. Le bavardage est une action qui n'est pas si manifestement nuisible. En se répétant sans cesse et en s'orientant vers des contenus qui suscitent la convoitise et l'aversion, il est finalement nuisible, pas bénéfique.

Maintenant, on connaît bien sûr le bouddhiste, c'est presque insupportable, qui ne veut toujours parler que de manière sensée. Toujours parler de manière sensée, j'étais comme ça. Je crois que j'en ai fait voir de toutes les couleurs à certains. Je me sens nettement plus léger et détendu depuis que je peux aussi bavarder de ceci et de cela et vraiment sortir des bêtises en toute connaissance de cause. C'est vraiment amusant. Parler brièvement mais clairement de choses absurdes fait vraiment du bien et détend parfois la situation. Mais s'il vous plaît, pas tout le temps, ma propre vie serait trop précieuse pour cela.

Je pense à certains moines et nonnes que j'ai rencontrés au cours de ma vie et qui étaient justement en route pour cette phase de pratique, pour ne plus parler que de choses sensées. Il pouvait arriver que nous ne trouvions rien d'utile et que les conversations soient tout simplement interrompues. Il suffisait d'échanger quelques mots pour que tout soit jugé comme n'ayant pas assez de sens, pas assez de contenu. Vous voyez, je veux juste attirer votre attention sur le fait que nous apprécions tous d'avoir des conversations profondes, nous apprécions tous quand ce n'est pas simplement une conversation, mais quand nous nous sentons vus et entendus, quand nous remarquons que j'ai vraiment entendu quelque chose de l'autre personne, que je sens ce qui se passe. Il ne s'agit pas seulement de se croiser. Cela nous fait du bien à tous et c'est de cela qu'il s'agit.

Il s'agit de développer ensemble une certaine profondeur, mais pas seulement. C'est pourquoi l'humour est aussi de mise, et il est bon de raconter des histoires, tout est possible. Et puis il faut cette antenne, sentir le moment où quelque chose peut aller plus loin. Les personnes expérimentées s'en rendent compte, ah, il y a eu une remarque, je pourrais ne pas l'entendre. Quelque chose vient de surgir, un soupçon, où quelque chose ne va peut-être pas dans la vie de l'autre. Je ne vais pas l'écouter. Je termine encore la phrase et je reviens ensuite sur ce qui a été suggéré. Cela permet d'approfondir l'échange. Nous avons besoin de cette antenne.

Maintenant, je voudrais encore vous signaler quelque chose dans le bavardage : Si quelqu'un me rebat les oreilles avec tout et n'importe quoi, c'est de la violence. Ce n'est pas Ahimsā, c'est Himsā. Je viens d'être pris en otage. C'est un manque de considération quand on fait ça aux autres. Il serait peut-être bon de demander de temps en temps, est-ce que cela t'intéresse vraiment ? Et ensuite nous pouvons dire, oui, pas tant que ça, si nous osons. Mais en parlant, il faut se demander si cela intéresse l'autre. C'est ce que l'on entend par cette considération, ce respect.

Maintenant, nous avons passé en revue les trois actions du corps et les quatre actions de la parole.

Jour 2, 10:00 Partie 2, Audio 5

Comme source, nous pouvons encore indiquer le livre de lecture sur le karma, que vous pouvez télécharger dans la médiathèque. J'ai réalisé ce travail il y a de nombreuses années. Il comprend environ cent dix pages d'exercices sur le thème de la cause et de l'effet, c'est-à-dire des actions. Les différents aspects de l'action bénéfique et de l'action nuisible y sont également décrits de manière très détaillée. J'ai parcouru à l'époque toutes les sources que j'ai pu trouver, toute la littérature sur l'Abhidharma, les Karmapas, tout ce qui était à ma disposition. Le livre est en cours de traduction en anglais et sera bientôt à notre disposition. C'est un ouvrage assez complexe, c'est pourquoi il n'est pas encore certain qu'il soit également traduit en français.

Ce livre de lecture sur le karma était important pour moi à l'époque, dans le cadre de mon activité d'enseignement, afin de labourer le thème du karma de manière exhaustive et de lire tout ce que je pouvais trouver à ce sujet, de le condenser et de le mettre en forme dans des exercices. Donc : comment puis-je m'entraîner à comprendre le karma ? C'était l'objectif de ce livre sur le karma. Il sera inclus dans la liste des citations.

Les trois actions non-bénéfiques et bénéfiques de l'esprit

Nous en venons maintenant aux actions de l'esprit, à l'action spirituelle. Là, on ne peut absolument pas faire de promesses. Je ne peux même pas prendre un vœu selon lequel je ne pense plus avec convoitise. Je peux seulement le remarquer et ne plus le nourrir si cela se produit.

1) La forme classique de comportement nuisible dans le domaine spirituel serait que je voie quelque chose qui appartient à une autre personne ou que je perçoive une relation telle que j'aimerais aussi l'avoir et que des pensées du genre : "Je ne veux pas de ça : Oh, j'aimerais bien avoir ça aussi, si seulement c'était à moi.

L'aspect bénéfique est la joie partagée, c'est-à-dire se réjouir et remarquer joyeusement : "Oh, comme c'est bien que quelqu'un ait autant de plaisir à conduire sa Porsche. Qu'il s'en réjouisse, mais il serait bon qu'il me respecte aussi . Comme c'est beau qu'ils s'aiment, qu'ils aient une longue et belle relation. C'est une attitude que nous pouvons pratiquer. Peu importe de quel objet il s'agit, Porsche ou Jeep ou beau vélo - au lieu d'atterrir dans l'envie et la volonté d'avoir, il vaut mieux atterrir dans la joie partagée et une attitude de don, de générosité, de soutien et nourrir cela.

En fait, c'est une expression de l'amour. Quand j'aime quelqu'un, je me réjouis si cette personne va bien et si elle dispose de tout ce qui la rend heureuse.

2) Le deuxième domaine dans la pensée est de ne pas se retrouver dans la haine, de ne pas se retrouver dans des pensées de volonté de nuire. Un souhait de ce genre : je souhaite aussi à quelqu'un d'avoir la même douleur que moi. Ou je souhaite à quelqu'un de percuter un arbre, peu importe, toutes sortes de choses apparaissent dans notre esprit. Et si c'est le souhait cultivé que le concurrent sur le marché fasse faillite ou fasse de moins bons chiffres, que le cours de ses actions s'effondre. Ce sont des désirs cultivés, mais qui, de manière cachée ou assez évidente, expriment précisément le fait que l'autre aille mal, parce que cela me fait du bien ou me donne un bon sentiment. C'est terrible.

Au lieu de cela, adopter une attitude de compassion, une attitude qui exprime - lorsque d'autres souffrent - : qu'ils en soient bientôt libérés. Et lorsque je vis des choses difficiles, souhaiter vraiment : Que d'autres, en l'acceptant pleinement, puissent avoir la vie plus facile. Cette acceptation réelle chez moi et le fait de souhaiter avec compassion aux autres qu'ils guérissent rapidement, qu'ils sortent rapidement de la souffrance, qu'ils sortent de la crise, qu'il y ait une cohabitation harmonieuse, et, et, et. Vous pouvez organiser tout cela comme vous le souhaitez.

Il s'agit ici de tout le domaine de la compassion, de la bienveillance et de la bonté là où, autrement, nous profiterions peut-être des dommages causés aux autres, là où nous souhaiterions que les autres soient désavantagés. Cela existe partout. Regardez le sport. Comme c'est malheureusement souvent le cas, le sport n'est pas une cohabitation sportive, mais plutôt une opposition sportive. D'une certaine manière, on a alors l'avantage que l'autre se foule le pied ou autre chose. Ce n'est pas le dharma. Ce que nous voyons et vivons chaque jour dans le sport est le reflet de toute notre société. Celle-ci se construit souvent sur l'idée que mon avantage est le désavantage de l'autre. C'est cette façon de penser.

Nous nous abstenons de toute forme de manipulation visant à ce que les autres se portent plus mal à cause de ma manière d'agir, de parler ou de penser. Il en va de même pour le désir : Nous nous abstenons de toute forme de manipulation visant à créer les conditions pour que les choses que je désire finissent par m'appartenir. Vous savez ce que c'est. C'est subtil : quelle allusion dois-je faire pour que j'obtienne ceci ou cela ? Chacune de ces remarques, par lesquelles nous le remarquons ensuite, est précédée d'une forme de pensée. Nous développons des antennes fines pour savoir comment se prépare ce type de paroles et d'actions physiques nuisibles.

Nous nous entraînons à détourner notre attention vers d'autres domaines. Nous n'en rajoutons pas une couche en nous disant que je suis nulle maintenant, que j'ai encore pensé comme ça, que c'est horrible. Non, nous pouvons être heureux si nous le remarquons, car le moment où je le remarque est le moment où je peux orienter l'esprit autrement, et c'est merveilleux. Tout le reste est inconscient.

3) Le troisième domaine est lié à la sagesse. Nous avons l'amour et la compassion, maintenant vient la sagesse. Cela signifie extérieurement ne pas s'accrocher à des vues - c'est ainsi que l'on décrit l'action non-bénéfique - et ne pas cultiver de fausses vues.

Souvent, nous ne savons même pas de quoi il s'agit. La forme la plus crue de cette attitude intérieure est l'attachement dogmatique : C'est ainsi, je considère ceci et cela comme juste et vrai, bien qu'il existe de nombreuses preuves que c'est exactement le contraire. Il s'agit donc d'un attachement à une certaine vision, à une opinion, à un point de vue contraire à toute expérience de vie et à toute autre évidence. C'est ce que nous appelons l'obstination. Être têtue n'est pas "dharmique".

S'obstiner, s'accrocher imperturbablement à ce qui est bénéfique, d'accord, mais alors peut-être avec une certaine souplesse. Il est bon de s'accrocher le plus fermement possible au fait de ne pas tuer. Mais rien n'empêche non plus de le faire. Mais si l'évidence me montre que les choses sont différentes, alors je devrais être assez ouvert pour apprendre. En fait, ce troisième facteur mental décrit une incapacité à apprendre. Des personnes qui ne peuvent plus apprendre parce que leurs conceptions sont figées, fixées, le monde ne bouge plus. Cela pourrait nous être égal si cela ne bloquait pas le chemin de l'éveil.

Dans les domaines subtils, il s'agit dans le Dharma d'être ouvert, d'apprendre comment une certaine manière d'agir, de parler et de penser a un effet qui lui correspond, donc de connaître la cause et l'effet. Remarquer que si je pense plus souvent de telle ou telle manière, ces forces, ces schémas sont nourris en moi. Et si je parle de telle ou telle manière aux autres, alors ces attitudes sont nourries chez les autres, c'est-à-dire que je perçois physiquement, verbalement et mentalement les conséquences de mes actes. C'est une forme d'apprentissage.

On appelle cela l'apprentissage dans le domaine relatif, dans le domaine de l'émergence conditionnelle. C'est l'un des grands domaines dans lesquels nous apprenons. Ensuite, il y a d'autres points de vue, d'autres opinions qui nous empêchent d'apprendre dans le domaine de la nature ultime de l'être. Par exemple, s'accrocher à la croyance qu'il existe une âme individuelle, immuable, qui traverse toutes les situations et qui est le véritable soi ou moi. Et malgré l'évidence que tout change dans notre vie, nos attitudes, le bonheur et la joie et la souffrance, et qu'il n'y a nulle part quelque chose de stable à trouver, s'accrocher malgré tout à la croyance d'une âme permanente. C'est, au niveau ultime, un manque de discernement.

Ou une affirmation plus simple : les pensées existent parce que je les pense. Oui, s'il te plaît, où est la pensée ? Où est la pensée que tu viens de penser ? Et contre toute évidence, que les pensées doivent toujours être générées à nouveau, penser encore que les pensées sont substantielles. Ou encore : je ne suis pas en colère, c'est la colère qui me tient. Je suis sous l'influence de la peur. La peur m'a, et non pas : je fais peur. Donc pousser l'objectivation des émotions jusqu'à ce que je me sente victime de ma propre tristesse, que je me sente victime de ma propre haine, et je ne peux pas faire autrement parce que la haine, la colère me tient.

C'est cette objectivation. Contrairement à toute évidence, tout cela peut se résoudre en un instant et se résout constamment, contrairement à toute expérience, des conceptions sur la nature de l'être sont retenues, qui bloquent alors effectivement le chemin de l'éveil. Cela conduit à une manière très fixiste de se déplacer dans le monde. L'un des domaines était les points de vue dans le relatif, dans l'émergence conditionnée, au niveau interpersonnel, dans les relations avec l'environnement et en nous-mêmes, comment fonctionnent la cause et l'effet, et l'autre était les conclusions déduites sur la réalité, qui nous empêchent alors vraiment de faire l'expérience de la libération. Ainsi, la libération n'est pas possible, car le regard sur ce qui est complètement obstrué.

Ce sont les domaines dont le Dharma s'occupe avant tout. Mais dans le monde - je voudrais faire à nouveau le lien avec Ahimsā - cette adhésion à des vues est un effort. C'est un acte de violence. Et si en plus je veux imposer cette vision aux autres, ce qui est la norme, que tous les autres doivent penser comme moi, alors c'est

une manipulation de la vision des autres. Ce n'est pas seulement une violence contre moi-même. Contre ma propre nature dynamique de l'être, j'ai un concept, une opinion, et je l'impose même aux autres en disant que les autres doivent voir les choses de la même manière, que les autres doivent croire ceci et cela et que c'est juste et seulement ainsi, que cela a toujours été ainsi et que ce sera toujours ainsi.

Cette sorte de dogmatisme dans les domaines les plus divers de la vie, peu importe ce que vous prenez, que cela concerne l'alimentation ou la politique, l'éthique ou la religion - ce normatif seulement ainsi et pas autrement est en fait une expression de la disposition à la violence. C'est encore subtil pour le moment, mais vous savez qu'il n'y a qu'un pas entre une telle attitude et la violence verbale et physique. Les causes résident dans cette auto-conviction totale avec une identification totale à des idées fixes, et le pas vers l'agression verbale et physique n'est plus qu'un tout petit pas. C'est pourquoi c'est si important.

Lorsque le Bouddha a mentionné comme dixième domaine le fait de ne pas s'attacher aux croyances, il voulait dire par là qu'il ne fallait s'attacher à aucune croyance, pas seulement à des croyances fausses, mais qu'en fin de compte, tout enseignement du Dharma n'est pas non plus un nouveau point de vue. Ce que je dis maintenant n'est pas une nouvelle norme qui est établie : Maintenant, nous devons tous être normatifs, mais en fait, il s'agit d'ouvrir des portes pour éveiller en nous l'intérêt de découvrir cette coexistence non violente, cette existence non manipulatrice avec moi-même, de la cultiver avec les autres, puis d'en tirer profit jusqu'à ce que nous remarquions que c'est de toute façon tout naturel. Jusqu'à ce qu'à un moment donné, nous ne puissions même plus imaginer être en route autrement, car c'est tellement naturel.

Nous avons découvert ce que nous appelons le comportement naturel d'un homme libre. C'est de cela qu'il s'agit en fait, pas de suivre de nouvelles normes. C'est pourquoi, dans le bouddhisme, il n'y a pas de tableau avec les dix commandements qui seraient tombés du ciel et qui représenteraient en quelque sorte la norme, mais c'est une directive d'exercice, c'est quelque chose qui a fait ses preuves.

Sangharakshita l'a très bien présenté, je crois sous une forme similaire à celle que j'ai reprise ensuite, comme dix formulations d'exercices et ensuite dix formulations sur la manière dont je purifie, c'est-à-dire libère, mon corps, ma parole et mon esprit. Purifier est une vieille expression. C'est sur la première page de ce script. Ceux qui souhaitent s'entraîner peuvent le lire à haute voix pendant un certain temps, une fois par semaine ou plus. Cela peut être très utile. Pour moi, ces conseils m'ont été d'une grande aide dans mon cheminement intérieur. Je me suis beaucoup inspirée de ces dix actions bénéfiques. Je vais vous les lire :

Je m'entraîne à ne pas tuer et à me distancer de la violence.

Je m'entraîne à ne pas prendre ce qui n'est pas donné.

Je m'entraîne à ne pas pratiquer l'inconduite sexuelle.

Je m'entraîne à ne pas mentir.

Je m'entraîne à ne pas calomnier.

Je m'entraîne à ne pas utiliser de mots blessants.

Je m'entraîne à ne pas prononcer de paroles inutiles, dénuées de sens.

Je m'entraîne à ne pas avoir de convoitise.

Je m'entraîne à ne pas cultiver la méchanceté.

Je m'entraîne à ne pas avoir de fausses opinions.

Cela correspond à l'esprit de ce qui était la préoccupation dans le Saṅgha, c'est-à-dire dans la communauté autour du Bouddha. Dans les discours d'enseignement et les récits, on peut lire comment la communauté est toujours encouragée à comprendre tout cela comme un exercice.

Cela est très bien décrit par Thich Nhat Hanh. Si vous lisez la littérature qu'il a consacrée à ces domaines, vous trouverez beaucoup de choses sur le comportement éthique. Comprendre et utiliser cette attitude, chaque situation comme un exercice d'être respectueux les uns des autres, était une préoccupation centrale pour Thich Nhat Hanh. Il a toujours veillé à ce que les élèves qui l'entouraient aient beaucoup d'occasions de s'exercer. Ainsi, à Plum Village, il a toujours veillé à ce que deux moines et deux nonnes vivent ensemble dans la même chambre pendant trois mois. On ne choisissait pas, puis c'était le tour du suivant. Ils étaient obligés de partager la chambre avec une nouvelle personne non choisie pendant trois mois. Imaginez le nombre de situations d'exercice que cela représente à lui seul. Et puis il a encore veillé à ce que, dans la mesure du possible, ils ne sortent pas seuls, mais fassent toujours leurs activités ensemble, en groupe. C'est du Thich Nhat Hanh à l'état pur.

C'est une icône de la non-violence. Nous l'appelons pacifiste, mais derrière cela, il y a l'idée d'Ahiṃsā. Il l'a mise en pratique en mettant tous les gens autour de lui dans la marmite, pour ainsi dire, en remuant une fois,

puis dans la marmite suivante et en remuant encore, c'est-à-dire en créant des situations où les émotions sont stimulées et où on peut alors développer cette attitude.

Et maintenant, pour ainsi dire, une description du fruit, les dix phrases suivantes :

En agissant avec amour, en agissant avec générosité et en agissant avec satisfaction, je nettoie le corps.

En prononçant des paroles sincères, des paroles de réconciliation, des paroles de bien-être et des paroles réfléchies, je purifie le langage.

En cultivant la paix intérieure et l'abondance, en cultivant la compassion et en cultivant la sagesse, je purifie l'esprit.

Un simple résumé de l'enseignement de Bouddha. C'est ce que nous appelons Śīla, c'est le fondement. On peut en ressentir directement les effets, comme l'amour, la générosité, le contentement, le calme et l'abondance, la compassion, comme la croissance dans la méditation et la connaissance. Si nous comprenons cela, nous pouvons faire de chaque situation dans la vie, dans les relations, dans notre vie mouvementée, une situation pratique.

C'est la raison pour laquelle je voulais absolument aborder ce sujet ici. Ne pas en parler aurait été un péché d'omission dans un cours de base sur le Dharma. Cela doit être abordé, c'est la base commune de notre Saṅgha. J'ai beaucoup enseigné sur le Mahāmudrā, mais ce sont les bases tacites de nos interactions.

C'était mon passage sur les dix actions bénéfiques.

Dans le titre, j'ai également indiqué huit actions bénéfiques. On les mentionne aussi parfois, mais ce n'est pas quelque chose que nous pratiquons au quotidien. On peut compléter les cinq premiers, donc y compris le fait de ne pas consommer substances qui altèrent la conscience, par trois autres vœux lors de journées spéciales :

Ne pas s'asseoir sur des sièges élevés, sur un trône, c'est-à-dire ne pas prendre de position où l'on reçoit d'une manière ou d'une autre une attention particulière. Ne pas porter de bijoux, ne pas se parfumer, ne pas s'embellir, mais être simplement ce que l'on est naturellement. Et ne pas manger après midi, c'est-à-dire après le zénith, mais seulement boire après.

Ces trois vœux font partie des vœux de moine et de nonne et sont appelés les huit vœux de Sōdjong, avec les cinq premiers. Les pratiquants laïcs peuvent les prononcer lors de journées spéciales et dire : "Aujourd'hui est un jour de pratique, aujourd'hui je prends ces huit vœux, aujourd'hui je fais particulièrement attention à ne pas faire ces cinq actions nuisibles, à cultiver les cinq bénéfiques, et comme soutien, je me déplace avec peu de prétention. Je suis assis sur des chaises normales, je suis aussi assis par terre, je suis assis à des places normales, rien de spécial, pas de trône ou autre. C'est aussi surtout destiné aux enseignants, qui sont souvent placés sur un trône. Pas de bijoux, pas d'habillement, mais simplement une existence normale et une certaine abstinence, afin d'avoir beaucoup de temps pour la pratique, de sorte que je ne me sente pas obligé de m'offrir des repas plus copieux l'après-midi et le soir. Ce sont les huit actions dont il est parfois question.

Questions et Réponses

Jour 2, 10:00 Partie 3, audio 6

Participant/e : J'apprécie beaucoup le mot être tissé parce qu'il n'est pas aussi violent qu'être relié. - Tu as donné des exemples tirés de l'actualité, comme la fillette de Gaza. Pour pouvoir aider cette fille, dois-je me sentir comme cette fille, dois-je aussi souffrir ?

Si tu restes détaché, tu es plus utile.

Hier, pendant le repas, un serveur a souffert selon moi, j'ai tout de suite été intérieurement avec lui. C'est comme devoir saisir. Comment puis-je m'en sortir ?

C'est particulièrement fort là où nous sommes tellement touchés. Il y a une identification, c'est une extension du sentiment du moi dans l'autre. Je ne peux pas dire où cela est né dans ta biographie et où ce schéma a été nourri, je ne sais pas tout cela. Mais je sais qu'il est utile d'avoir cette capacité à se mettre à la place de l'autre, mais de pouvoir ensuite s'en détacher pour ne pas rester bloqué dans une identification élargie. Je sais que c'est utile et qu'il existe des moyens de le faire. Mais tu fais l'expérience que c'est comme une contrainte de ressentir cela.

Oui, cela me bouleverse et je reste ainsi dans cette vie de souffrance.

Que tu y restes, c'est ce que nous appelons saisir. Rien ne t'empêche de sentir brièvement le serveur, ce que tu devines de son stress, si tu peux ensuite continuer à avancer. Je vais te dire quelque chose consciemment, pour que tu sentes l'impossibilité de ce qui se passe en ce moment : Dans la bande de Gaza, 14 500 enfants ont déjà péri. Tu ne peux pas entrer dans ce genre de ressenti avec chaque enfant. Mais tu peux quand même le savoir, et tu peux aussi prendre les mères, tu peux le sentir en toi. Dans une situation, tu le vis vraiment, et dans les autres, tu remarques, ah oui, d'accord, c'est encore comme ça. Et à chaque fois, c'est une souffrance indicible.

J'ai l'impression de ne plus avoir le contrôle, de saisir et de rejeter comme en un instant, puis ça devient très mauvais.

Tout ce que je peux te dire, c'est de t'entraîner à doser, à pratiquer cette alternance. Par exemple, lorsque tu vas à nouveau manger et qu'il y a éventuellement une autre personne à la table voisine, tu dois t'entraîner à le ressentir et à passer à un autre ressenti, à te tourner à nouveau vers une autre situation, de sorte que tu apprennes à diriger ton attention. Ce qui se passe chez toi, je suppose, parce qu'il y a un nombre écrasant et une souffrance écrasante, c'est le rejet, parce que c'est tout simplement trop, parce que cette attraction est si forte et que tu ne peux plus la suivre. Tu dois alors le repousser.

C'est ce qui arrive aux gens. Il y a tout simplement beaucoup trop de choses qui nous envahissent et qui pourraient être ressenties, et alors nous nous fermons, nous nous protégeons. C'est tout à fait normal. Mais cela est lié au fait que nous ne maîtrisons pas très bien la gestion de notre attention, parce que nous entrons dans cette attraction, puis nous saisissons et nous identifions, et ensuite nous nous accrochons comme une mouche sur de la colle.

Bon, alors je vais m'entraîner. Merci beaucoup.

Beaucoup d'entraînement avec les petites situations, tu en as suffisamment au quotidien.

Participant/e : Ce qui m'aide à m'éloigner de ce sentiment d'être submergé, c'est le respect de leur parcours, de leur karma, de leur situation et de laisser les choses en l'état.

Cela t'aide à ne pas te laisser submerger, à ne pas entrer dans cette situation.

J'ai travaillé avec des personnes handicapées. Je suis là pour participer à l'élaboration de quelque chose. Mais c'est leur voie.

C'est aussi sain. Je laisserais le mot karma de côté, il n'a rien à faire ici. C'est leur vie, je vais voir ce que je peux faire pour les soutenir, mais ce n'est pas la mienne maintenant. C'est ce que tu fais là, tu fais ressortir l'identification, ce n'est pas à moi. Et chez toi, tu fais la même chose, moi aussi, dans mon expérience, je ne m'identifie pas. Le chemin est encore plus long.

Et pourquoi ne pas utiliser le mot karma dans ce contexte ?

Le mot karma dans ce contexte est tellement irréflecté. Essaie de le remplacer par un mot allemand. Qu'est-ce que tu veux dire par là, lorsque tu dis à une personne handicapée que c'est maintenant son karma?

Qu'il y a eu des causes pour qu'ils vivent cela maintenant.

Oui, ce sont maintenant malheureusement les causes génétiques qui ont conduit à cela. C'est tout, point final, pas de karma. Tu l'as bien mieux nommé. Pas de blâme en arrière-plan. Essayons de nous passer de ce mot.

Participant/e : ne pas souhaiter de mal ou de malheur aux autres, oui, cela va de soi. D'un autre côté, si quelqu'un me fait du mal ou me trompe sur le plan matériel, je me surprends à lui souhaiter toutes sortes de choses. Donc tu dis que je souhaite d'abord à l'autre qu'il soit guéri, pour qu'il ne doive pas tromper d'autres personnes.

Oui, ce sont peut-être de bons souhaits. Je vois encore une étape intermédiaire. Remarquer que je suis maintenant dans l'impulsion de souhaiter ceci ou cela à l'autre, et remarquer qu'en le propageant en moi, je glisse en fait dans une attitude, un comportement qui ressemble beaucoup à ce qui m'a fait du mal. Je commence à glisser vers une façon d'être que je ne voudrais pas vraiment être. La première attitude est plutôt du genre : "Oh, si la colère et la haine s'installent dans mon esprit, dans mon cœur, je ne me reconnaîtrai plus du tout, et il s'agit d'abord de se protéger.

Je voudrais donc peut-être d'abord apprendre à respirer à nouveau et à ne pas rester dans ces désirs négatifs. Je ne sauterais pas directement dans un désir opposé et meilleur, mais je dirais d'abord : "OK, calme-toi un peu". Et puis regarde, que se passe-t-il ici ? C'est tout à fait normal, tu es en ce moment dans cette logique de dent pour dent, tu es en ce moment dans une pensée de vengeance. Mais où veux-tu vraiment être ?

Il y a une réorientation en cours. En fait, il s'agit d'abord de toi. Il ne s'agit pas du tout de souhaiter beaucoup de bien à l'autre, mais cela peut être la conséquence. De même que je me souhaite de garder mon calme et de gérer la situation avec un peu plus de sagesse, je le souhaite aussi à l'autre, bien sûr. C'est alors le prolongement de cela. Et alors, ce n'est peut-être pas artificiel et cela ne va pas à l'encontre des souhaits négatifs qui existaient auparavant. Je ne remplace pas le négatif par quelque chose qui lui est opposé, mais une solution est trouvée intérieurement, et il en résulte quelque chose d'authentique, que je souhaite peut-être à la situation, voire à l'autre personne ou à toutes les personnes concernées. Ce sera alors tout à fait authentique.

Merci, je peux faire quelque chose avec ça. Tu as également dit qu'il s'agissait d'accepter complètement cette souffrance, de l'enregistrer pour les autres.

Oui, c'était le cas avec la douleur et aussi avec la douleur émotionnelle. J'y ai intégré quelque chose de l'entraînement de l'esprit Lodjong du Mahayana. Cela peut encore nous aider à accepter cette situation comme une situation d'apprentissage. En apprenant à y faire face, je peux faire naître une force qui permettra même à d'autres de faire face à des situations similaires de manière positive. Cela a un sens particulier si tu as des enfants ou si d'autres peuvent être inspirés par ton approche sage et compatissante des situations. Cela a alors un sens très immédiat. Mais même au niveau du rayonnement invisible que nous avons, il y a tant de processus d'apprentissage vécus qui font que nous sommes également une source d'inspiration pour les autres.

Pour moi, la rencontre avec Garchen Rinpoche a été si importante. Il a passé vingt ans dans un camp de prisonniers, camp de travail parmi les Chinois en tant que Rinpoche important, puis il a été libéré. Il a partagé avec nous que sa préoccupation principale était de ne jamais laisser la haine prendre place dans son cœur, dans son esprit, car alors tout serait en fait perdu. Son esprit aurait alors été comme corrompu, et l'agresseur aurait alors gagné, pour ainsi dire. Jeune homme, il a compris : ma tâche, mon hygiène personnelle consistait à protéger réellement mon esprit de la haine, même s'il m'arrivait quelque chose de grave, et à voir dans les autres leur nature fondamentale, ce qui me permettait d'entrer en contact avec eux d'une autre manière. Et effectivement, cela a donné lieu à de nombreuses rencontres, où ses gardiens lui ont même demandé conseil. Comme il a pu garder son cœur libre, il a même été un exemple inspirant pour les autres. Il y a beaucoup d'exemples de ce genre, mais c'est l'un de ceux qui en a parlé ouvertement.

Participant/e : être non-violent avec soi-même et avec les autres, j'y associe aussi le risque de devenir inanimé. J'aime être vive et je m'oppose aussi. Comment trouver un juste milieu, où nous sommes attentifs à nous comporter de manière non violente et à ne pas perdre notre vivacité ?

Mon chemin avec cela est de m'autoriser à mettre les pieds dans le plat et à vivre ma vivacité, même si je dis quelque chose de stupide, mais d'avoir ensuite, je l'espère, la flexibilité, lorsque je remarque que ce n'est pas bon, de me retirer tout de suite, de m'excuser peut-être et d'abandonner mon point de vue, si je viens de défendre un point de vue. Cette flexibilité qui vient après. Que les autres remarquent peut-être avec le temps qu'on a le droit de s'opposer quelque chose, et qu'alors il n'y a pas de dureté, mais que je peux aussi y répondre. Cela peut alors être vraiment utile.

Avec le temps, notre vivacité se libère des impulsions inconscientes de nuire, des impulsions inconscientes de manipuler. Celles-ci ne sont pas conscientes, on ne le fait pas exprès, mais elles ne sont pas encore aussi nettoyées, aussi dissoutes. Il y a donc parfois encore des schémas actifs en nous, qui peuvent faire des étincelles lorsqu'on agit spontanément. Mais je suis comme toi, je pense que la spontanéité est parfois un bien plus précieux que de réfléchir trois fois avant de dire quelque chose. Je trouve que la spontanéité est très, très importante.

Oui, et cela peut aussi conduire à des conflits.

Oui, cela peut conduire à des conflits.

Merci pour la réponse. Pour moi, il est toujours important de ne pas être trop sage les uns avec les autres.

On parle aussi de la conflictualité comme d'une qualité. Tu peux peut-être aussi découvrir à quel point ton interlocuteur est enclin aux conflits, tu peux en demander plus à certaines personnes qu'à d'autres. Il est également important de savoir à qui j'ai affaire et d'adapter mon comportement en conséquence. Tu peux faire preuve de beaucoup d'assurance envers certaines personnes et moins envers d'autres.

Participant/e : J'ai une forte préférence pour fermer les yeux pendant la méditation. Si je les garde ouverts, au bout d'un moment, cela devient quelque chose de désagréable, de presque angoissant, si bien que j'ai envie de fermer les yeux. C'est un peu comme si je me retrouvais tout seul, que je m'embrassais en quelque sorte.

Ce sont pour moi deux domaines que tu abordes et qui résonnent en moi lorsque je t'écoute. L'un est ce sentiment de m'étreindre quand je ferme les yeux, je le connais. Cela fait du bien, c'est très réconfortant. Il n'y a rien à changer à cela. L'autre chose, c'est qu'il faut effectivement apprendre à garder les yeux ouverts, sans tomber dans le regard fixateur. Tu marches dans la vie, et tu as presque toujours les yeux ouverts pendant la journée, et cela ne te fatigue pas plus. Et quand tu médites, au bout de dix minutes ou même de cinq, c'est déjà fatigant. Que se passe-t-il alors ?

Je vais te donner un exercice que j'ai fait moi-même pour apprendre à voir pendant la méditation : J'ouvre les yeux, je regarde et ensuite, pendant que les yeux sont ouverts, je me concentre sur l'écoute. Cela retire l'attention excessive de la vision. C'est ce que je fais en ce moment : je regarde, je détourne maintenant mon regard de toi pour éviter toute fixation, je regarde simplement et j'écoute beaucoup. Cela détend le sens de la vue. Une fois que tu as compris ce que l'on ressent lorsque le sens de la vue est détendu, tu n'as plus besoin d'utiliser l'astuce de l'écoute. Mais au début, c'est vraiment bien. Tu retires ton attention de la vue, mais les yeux restent ouverts. Et tout d'un coup, ils peuvent rester ouverts aussi longtemps, sans aucune fatigue ni tension, parce qu'ils peuvent faire ce qu'ils veulent, personne ne les regarde.

Fais souvent cela, combine les yeux ouverts et l'écoute, cela semble être un point fort chez toi. Tu devrais alors constater qu'il est possible de garder les yeux ouverts de plus en plus longtemps. Tu n'en as pas besoin en permanence, mais tu t'ouvres ainsi une possibilité supplémentaire. Ce que je viens d'expliquer est un conseil pour vous tous, on me le demande très souvent.

Je vous remercie.

Participant/e : Dans quelle mesure le Dharma est-il un point de vue ou pas ?

Quelle est ta réponse ?

Le « oui ».

Bonne réponse. Le Dharma adopte un point de vue. Le Dharma en tant que Dharma enseigné est en fait toujours le fait de parler avec un certain point de vue, même si le point de vue intérieur pourrait être un non-point de vue, mais au moment où l'on communique, un point de vue est transmis. En ce sens, nous pouvons dire que c'est un point de vue, c'est une façon de voir le monde. Spécifiquement, on prétend que c'est le point de vue des éveillés. Mais si nous nous taisons et que nous devenons conscients et que nous allons au-delà des mots, alors il apparaît que le Dharma n'est pas un point de vue, mais une expérience sans centre. Je n'ai donc fait que développer ce que tu as dit.

Je vous remercie.

Participant/e/e : Question pour le cinquième Śīla : Est-ce que les médicaments qui altèrent la conscience, comme les psychotropes ou les analgésiques puissants, font partie des substances qui altèrent la conscience ?

Non, ils n'en font pas partie. Ils en sont exclus, c'est de la médecine, et il n'y a normalement pas d'alternative. Veuillez simplement à ce qu'il n'y ait pas d'abus de ces médicaments.

Participant/e : Comment puis-je sortir d'une situation d'otage si quelqu'un me parle avec empathie ?

Je me souviens de situations, en particulier lorsque j'étais un jeune enseignant du Dharma, où je ne savais pas vraiment comment m'en sortir. Les gens m'ont parfois parlé pendant trois quarts d'heure ou une heure. Entre-temps, j'ai développé de jolies compétences pour abréger un peu ce genre de choses. Mais je n'abrège pas toujours. Parfois, je reste assis et je me dis que je vais laisser parler. C'est bon, ça peut être fait maintenant, ça semble important. Je ne suis donc pas toujours en train de sortir immédiatement de ma prise d'otage, mais je suis alors un otage consentant et je pense que je suis peut-être le premier à écouter en ce moment. Je n'ai pas vraiment donné de réponse, je ne voulais pas donner de conseils sur la manière de conclure quelque chose comme ça, je n'aime pas ça en ce moment, c'est à vous de le découvrir.

Participant/e : Comment cultiver la plénitude intérieure ?

Je voudrais répondre à un niveau profond : pour moi, cultiver l'abondance intérieure est incroyablement lié à la pratique de ce que nous appelons communément le calme mental. C'est en fait un terme stupide pour ce que nous voulons décrire maintenant. C'est cette entrée progressive dans un état d'être naturel. Et peu importe maintenant le degré de vision intuitive. C'est la capacité de se recueillir dans son propre esprit, donc de se calmer, d'arriver chez soi. C'est là que se révèle une incroyable richesse intérieure. C'est là que s'ouvrent les portes de l'amour, de la compassion, de la compréhension, de la gratitude. Tout cela est alors en arrière-plan.

En tant que pratiquants religieux et spirituels, nous pouvons aussi simplement dire que dans ce laisser-aller, cette acceptation, ce lâcher-prise, nous plongeons dans une dimension en nous que nous pouvons peut-être aussi appeler une dimension divine, la partie la plus pure et la plus intacte de nous-mêmes. Cela vient du fait que tout le reste se détache. Tant de choses tombent, et ce qui est étonnant, c'est que la plénitude peut alors se manifester de l'intérieur. Les gens se promènent en pensant que l'occupation extérieure est la plénitude et que l'intérieur est un vide, un manque. C'est exactement l'inverse que l'on découvre. Lorsque nous nous calmons, une vivacité naturelle, une plénitude de l'expérience se manifeste en nous, les expériences sensorielles deviennent plus éveillées, plus précises, plus nuancées et la plénitude de l'expérience émotionnelle se manifeste.

Participant/e : comment gérer les dilemmes éthiques, où l'on n'a le choix qu'entre différents maux ? Par exemple, l'avortement avec indication sociale ou psychique.

Indication psychique, sociale, très clairement, je suis aussi pour qu'une mère ou même un couple ait la possibilité d'avorter. Lors des entretiens de conseil, je me suis bien sûr déjà retrouvée face à de tels dilemmes, et il s'agit alors de peser le pour et le contre ensemble. Ma boussole intérieure est la suivante : où y a-t-il le moins de souffrance ? Y a-t-il un moyen de faire la différence ? Parfois, nous n'y arrivons pas. Nous ne savons pas exactement. J'ai aussi appris à vivre avec cette ignorance, et c'est exactement ce que j'ose exprimer. Je n'ai pas d'échelle où je puisse dire que ceci est plus important que cela. La vie du nouveau-né est-elle plus importante que l'intégrité sociale, psychique, émotionnelle de la mère ? Je ne peux pas mettre les deux en balance. Nous regardons, nous passons en revue les conséquences prévisibles, et ensuite, c'est la meilleure pesée possible.

Même pour les sujets de société, j'ai beaucoup parlé de la non-violence, mais je n'ai pas de réponse définitive à la question de savoir si un pays doit simplement vivre en paix et sans armes ou s'il doit avoir une armée pour éventuellement dissuader les agresseurs potentiels. Je n'ai pas la réponse politique à cette question. J'ai la réponse personnelle, mais ne pense pas que cela puisse être généralisé à tout le monde sur et que l'on puisse en déduire toutes les réponses politiques. Je suis comme toi dans une ignorance très humaine et je pèse le pour et le contre avant de prendre une décision en mon âme et conscience. Nous continuons simplement à faire ce que nous pouvons.

Participant/e : Question sur le thème de la calomnie, de la division, de la construction de ponts. Quelles sont les conditions nécessaires pour pouvoir construire des ponts ?

Je ne peux répondre que sur la base de ma propre expérience. La condition préalable pour pouvoir construire des ponts est d'avoir compris les deux côtés entre lesquels je veux construire les ponts et de comprendre ce qui est résistant, ce qui a du poids.

Je vais vous donner un exemple de mon travail avec les Israéliens et les Palestiniens. Pour les Palestiniens, il est très important que ceux avec qui ils travaillent et avec qui ils permettent des ponts comprennent qu'un génocide a lieu ici depuis des décennies. C'est-à-dire que l'on accepte délibérément de décimer toute une population, un groupe ethnique, en n'autorisant aucune aide, en bombardant les hôpitaux, en limitant depuis des décennies déjà l'approvisionnement en eau à quelques heures par jour dans les territoires occupés, en coupant les oliviers, en abattant les chèvres, en détruisant les bases de vie. Le mot-clé est génocide. Vous savez que le défunt pape a même lancé cette question dans la discussion en demandant : n'est-ce pas un génocide qui est en train de se produire ? C'est un pont si l'on veut voyager avec les Palestiniens en ce moment.

Pour les Israéliens d'origine juive, il faut dire clairement que ce qui s'est passé le 7 octobre, avec environ quinze cents morts et la prise d'otages, était une action terroriste et non une lutte légitime pour la liberté, comme cela a été présenté. Pour pouvoir parler, pour être entendu, il doit être clair que de tels actes ne font pas partie d'une lutte normale pour la liberté. Si l'on peut appeler cela une lutte normale pour la liberté, ce n'est pas une action militaire, ce n'est pas une attaque avec le but d'une libération, c'est une attaque ciblée contre des personnes non impliquées et des innocents.

Je viens d'en parler avec un ami israélien. Le mot de passe avec lequel il faut entrer en contact avec les Israéliens est que les actions terroristes sont également qualifiées de terrorisme. Il s'agit de ces actions ou d'autres actions du Hamas. Mais il y a aussi des actions des Israéliens qui appartiennent à cette catégorie. Le mot de passe, l'accès de l'autre côté, c'est le mot génocide.

Je tiens aussi à ce que vous entendiez cela, je n'ai pas choisi cet exemple par hasard. Il doit être clair que pour jeter un pont, il faut comprendre la langue et les sentiments des deux parties, et que l'on puisse ensuite faire de la publicité pour une compréhension de ce qui est très important et essentiel de l'autre côté. Si l'on n'y parvient pas, il ne peut pas y avoir de pont. Je dois être capable de m'identifier, d'écouter jusqu'à ce que je sache que

c'est le point de vue d'un côté et celui de l'autre. C'est la chose la plus importante, c'est pour ainsi dire le critère d'exclusion. Je ne peux absolument pas travailler avec eux si je ne partage pas ce point de vue minimal, ou du moins si je ne peux pas le respecter. Je ne dois pas le partager, mais je dois le connaître et respecter le fait que l'on puisse ressentir cela. Je peux alors construire des ponts.

Il en va de même dans les relations. Je dois pouvoir sentir suffisamment l'autre partie pour pouvoir formuler dans ses mots ce qui est essentiel. Je peux alors construire un pont vers quelqu'un ou vers moi-même avec ma préoccupation ou celle de l'autre personne et faire appel à la compréhension.

J'espère que cet exemple a été entendu. C'est bien sûr un exemple flagrant, mais comme c'est aussi toujours un sujet si important dans la politique mondiale actuelle, il est peut-être bon de connaître les mots de passe.

Participant/e : une petite question en opposition au grand thème précédent : je suis débutante, et la différence entre pratiquer seule à la maison et ici m'est apparue très clairement. Ici, j'ose davantage, il y a un cadre sûr, des gens qui s'y connaissent. Avec ta suggestion d'aller au large est venue une inquiétude, celle d'être perdue, de ne plus avoir de repères. Une co-régulation en moi m'a dit : je suis là, pas de problème. J'ai alors pu en profiter. Comment puis-je ramener la co-régulation chez moi, dans ma pratique ?

Je te suis très reconnaissante pour cette question. Pour moi, des dimensions infinies de souffrance s'ouvrent lorsque je parle du sujet précédent, que cela me fait tellement de bien que tu poses maintenant une question sur la méditation. Et ta question est grande et importante. La co-régulation à la maison, quand tu médites seul, tu la fais à travers les expériences sensorielles très concrètes dans ton corps, dans l'écoute, dans le ressenti. Tu vas dans ce qui peut être vécu concrètement. L'expérience de l'immensité se régule ainsi. L'immensité ne devient pas une bulle dans laquelle tu médites, mais elle est toujours en régulation avec ce qui peut être vécu concrètement. Tu reviens toujours à la respiration. Si tu as l'impression de n'avoir rien pensé depuis trop longtemps, tu génères à nouveau quelques pensées. Ainsi, tu es dans un non-respect de l'étendue ou de la profondeur. Tout cela ne fait que partie de l'expérience. Rien de tout cela n'est plus important que le fait d'être ici, concrètement, maintenant.

Ainsi, tu as peut-être l'impression de faire la navette, mais avec le temps, tu deviens complètement perméable. L'immensité ne te quitte pas lorsque tu es dans l'expérience concrète, ni dans la pensée. Tout commence à se relier, et c'est ce qui rend les choses si belles. Je trouve très beau que tu puisses t'y engager encore plus en communauté. Ce n'est pas forcément le cas. Parfois, nous osons un peu moins en communauté qu'à la maison.

Participant/e : Avant, j'aimais bien discuter de politique. Je trouvais alors cela plus facile, peut-être parce que j'avais des positions plus tranchées ou plus claires pour moi, aujourd'hui tout flotte davantage. Je trouve cela épuisant et fatigant, car j'ai souvent l'impression que les gens ne sont souvent pas prêts à remettre leur position en question. Je me tiens alors généralement à l'écart, car cela m'occupe deux ou trois jours, jusque dans la méditation, et j'ai des dialogues intérieurs sur des sujets que je ne peux pas résoudre et sur lesquels je n'ai plus non plus de point de vue stable qui me rende plus sûr. J'espère trouver un jour une manière plus sage d'aborder ces questions, afin de pouvoir y apporter quelque chose en tant que constructeur de ponts. Pour l'instant, je ne fais que des petits piliers. Je ne suis tout simplement pas assez fort.

C'est merveilleux, ce que tu partages là. Je suis dans la même situation. En ce qui concerne les débats d'opinion, je suis presque devenu incapable de discuter. Avant, j'avais des points de vue tellement clairs, je savais où aller. Je le vis aussi comme ça, le monde était plus simple avant. Maintenant, il est devenu tellement différencié. Dans chaque domaine, je sais que j'en sais trop peu et que cela ne suffit pas pour prendre un point de vue définitif. S'il est important pour moi d'avoir une position claire dans un domaine, je sais que je dois m'y intéresser de très près. Je ne peux pas y échapper. Je ne peux pas me contenter d'écouter les informations ici et là et d'avoir déjà une opinion.

Si je veux vraiment dire quelque chose sur un sujet, je dois vraiment m'en occuper. La plupart du temps, je suis trop paresseux pour cela, et ce n'est pas assez important pour moi. Mais je peux au moins vous dire ce qui se dit normalement dans le Dharma, je m'en suis occupé. Mais pour les points de vue politiques, il faudrait que je m'y mette vraiment, et même là, il n'est pas sûr qu'on arrive à un résultat clair. Peut-être que si, parfois.

C'est, je crois, le prix que nous payons pour notre sensibilité et notre ouverture croissantes, que nous puissions comprendre de nombreux points de vue, de nombreuses façons de voir, et que l'on ne sache pas tout de suite laquelle est celle à privilégier, à soutenir. Il ne s'agit pas d'un x arbitraire. Nous prenons simplement conscience de la complexité de l'être et pouvons comprendre que l'on puisse en arriver à une telle vision des choses. Et nous remarquons en même temps que ce n'est qu'une vision partielle, et qu'il y a encore ceci et cela. C'est bien, c'est bénéfique, mais il faudrait ensuite s'intéresser de plus près à certains domaines.

Il y a aussi des questions qui sont claires pour moi. Je ne suis pas pour l'agriculture traditionnelle, je suis effectivement pour une agriculture écologique. Je m'en suis suffisamment occupé pendant un certain temps et j'en sais désormais assez sur la manière dont les couches d'humus se forment et ne diminuent pas, sur la manière dont les substances nutritives s'accumulent dans le sol et donnent un meilleur rendement. Mais ce n'est qu'un petit exemple. Il y a d'autres domaines dans la vie où je ne sais pas ou ne crois pas savoir si exactement.

Instructions pour le travail en groupe

Nous avons maintenant reçu deux fois deux heures d'enseignement de contenu, et pour ces deux blocs, il y a la question très générale mais incroyablement importante : quel est le rapport entre un comportement bénéfique et la pratique de la méditation et de la connaissance ? Apportez cela dans votre expérience personnelle : Où est-ce que j'expérimente déjà qu'un comportement bénéfique m'aide à trouver la méditation ? Où est-ce que je remarque, lorsque je n'ai pas eu un comportement génial, que cela me gêne dans la méditation ? Où les processus de prise de conscience ont-ils lieu ? Comment une attitude respectueuse et non manipulatrice envers moi-même et les autres favorise-t-elle la méditation et la connaissance ? Alors, déplacez-vous dans ce champ de Śīla, Samādhi, Prajñā.

Ensuite, regardez cette question qui semble très simple : quels sont les bénéfices que nous tirons d'une action bénéfique ? Nous-mêmes, nous - notre famille, nous - notre groupe. C'est-à-dire là où se trouve en fait l'identification. Nous agissons toujours comme si l'action bénéfique était pour les autres, mais les premiers à en profiter sont nous-mêmes, nous avons un bénéfice garanti. Il reste toujours à voir dans quelle mesure notre action bénéfique profite aux autres. Alors regardez bien et faites des liens avec ce qui est moins évident : Hé, ça me fait du bien à moi. Mais comment cela me fait-il du bien ?

Si vous ne savez pas exactement par où commencer, prenez donc le comportement de parole, le comportement de communication. Concentrez-vous là-dessus. Quels effets cela a-t-il sur moi lorsque je m'exerce à ces quatre formes de communication bénéfique ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?

Ensuite, vous pouvez toujours devenir un peu plus personnels et échanger à ce sujet : Quels sont les aspects que je souhaite personnellement renforcer dans les prochains temps, c'est-à-dire dans les jours et les semaines à venir ? Où est-ce que je veux commencer maintenant ? Tout ce que j'ai entendu - nous ne pouvons pas envoyer toute notre attention partout - mais quelque chose m'a touché. Où est-ce que j'aimerais porter mon attention ? Peut-être que quelque chose m'a touché dans la discussion sur la dépendance, je me sens interpellé, j'ai aussi un aspect en moi, j'aimerais y envoyer toute mon attention. Ou bien j'ai entendu quelque chose dans la parole, dans le discours, j'aimerais y porter mon attention. Ou bien il y a eu quelque chose avec l'état d'esprit, avec les trois attitudes bénéfiques ou non dans la pensée, je veux y faire attention. Prenez des notes personnelles à ce sujet.

En outre, pour la formation des enseignants : comment puis-je expliquer les dix actions bénéfiques et néfastes à un enfant ? Expliquer quelque chose à un enfant signifie toujours pouvoir le faire comprendre correctement, avec des exemples simples. Cela signifie généralement que nous l'avons bien compris lorsque nous sommes prêts à l'expliquer à un enfant. Les enfants sont des créatures très sensibles qui ressentent toujours si nous ne sommes pas authentiques, ils le ressentent immédiatement. Pour expliquer quelque chose à un enfant, il faut un degré d'authenticité très élevé. Ils le sentent. Et cela doit être simple, c'est-à-dire que cela doit passer de l'intellect au cœur, et cela fonctionne bien.

Participant/e : *Quel âge doivent avoir les enfants ?*

À peu près le même âge que nous. Mon expérience est que les adultes sont incroyablement heureux lorsqu'ils écoutent les enseignements du Dharma donnés aux enfants, parce qu'ils comprennent enfin. Alors essayez d'aller à l'essentiel et de le rendre clair pour que tout le monde le comprenne.

III. Trois types de vœux : vœux d'auto-libération, vœux de bodhisattva et vœux tantriques

Jour 3, 10:00 Partie 1, audio 8

Je vous souhaite la bienvenue à tous. Nous continuons aujourd'hui à intégrer notre pratique de l'être naturel dans un cadre plus large. Au cours des deux dernières leçons, nous avons regardé les indications concernant

Ahimsā, la non-violence, et le respect, donc ce sentiment que l'on a en soi et le respect que l'on a pour les autres.

Vœux d'auto-libération ou de prātimokṣa

Les vœux classiques des moines et des nonnes font également partie de ce groupe de déclarations sur les dix actions non bénéfiques et tout ce qui s'y rapporte. On appelle cela les vœux d'auto-libération, les vœux de Prātimokṣa. Mokṣa est un terme qui désigne la libération et signifie que c'est la base pour pouvoir suivre soi-même le chemin de l'éveil. Que nous nous entraînions effectivement à trouver une attitude bénéfique envers nous-mêmes et les autres, ce soi et cet autre se dissolvant de plus en plus pour devenir ce sentiment de nous.

Vous connaissez la règle d'or éthique : ne fais pas à autrui ce que tu ne veux pas qu'on te fasse. C'est une règle qui traverse toutes les cultures et qui veut que nous nous comportions envers les autres avec la même sollicitude que nous devrions avoir envers nous-mêmes.

Chez nous, il faut parfois inverser cette règle : Veuillez-vous comporter avec autant de sollicitude envers vous-même que vous en avez envers les autres, dans les deux sens. La nécessité de mettre cela en évidence a conduit, au cours des dernières décennies, à ce que des personnes inspirées par le bouddhisme enseignent très fortement l'autocompassion et l'auto-soin, à ce que cela devienne un thème très fort, parce qu'apparemment, dans notre culture, nous avons tendance à nous oublier nous-mêmes d'une manière particulièrement maladroite, c'est-à-dire à ne pas vraiment prendre soin de nous-mêmes. Que nous avons tendance à nous sentir coupables plutôt que de nous encourager. Que nous avons tendance à nous exploiter nous-mêmes dans certaines circonstances, alors que nous sommes peut-être plus généreux avec les autres. Il y a donc beaucoup de choses à apprendre.

Ce domaine du soin de soi, de l'autocompassion est toujours peu évoqué dans les textes anciens, c'était comme une évidence, c'était en quelque sorte présupposé. C'est suggéré, ça existe, c'est clair. Cette compassion envers soi-même existe déjà dans le Pālikanon et dans l'entraînement de l'esprit du Lodjong, mais elle n'était pas du tout mise en avant. Avant, il semblait plus important de faire attention aux autres, parce que les gens faisaient en quelque sorte plus attention à eux-mêmes.

Nous devons un peu équilibrer cela, nous devons l'adapter à nos conditions. Pour beaucoup d'entre nous, il est nécessaire de prendre soin de nous-mêmes d'une manière saine, de sorte que nous puissions atteindre l'équilibre, que nous puissions entrer en relation avec notre environnement à partir d'un équilibre intérieur, que nous puissions donc nous soutenir mutuellement pour prendre soin de nous-mêmes d'une bonne manière.

Mais sans tomber dans ce que je connais déjà bien sûr : il y a parfois une forme assez exagérée de soin de soi, surtout chez les jeunes qui viennent au Grüner Baum. Ils sont déjà tellement habitués à prendre soin d'eux-mêmes qu'ils ne perçoivent parfois plus les autres, parce qu'ils ont appris à le faire : D'abord moi et ensuite seulement les autres, que cela devient déjà un sujet de discussion. Là aussi, le balancier continue de pencher culturellement dans différentes directions. Ce manque de fiabilité par exemple, le fait de ne pas respecter les rendez-vous ou de ne pas pouvoir s'engager de manière fiable et de ne pas remarquer ce que cela fait aux autres. Incroyable, des choses qui ne sont pas remises en place. Tout simplement ce regard pour les autres qui, d'une certaine manière, ne va pas de soi.

Je voudrais aussi aborder ce point. Il ne s'agit pas seulement d'insister encore et encore sur le soin et la compassion envers soi-même. Il y a maintenant des gens qui sont tellement dans l'autocompassion que, du point de vue du Dharma, on dirait : « Oh, je crois que nous sommes maintenant dans le thème de la paresse, dans le thème du manque de persévérance joyeuse, presque dans le domaine du manque d'égards pour les autres ».

C'est pourquoi il faut bien regarder. Je dois bien sûr aussi bien regarder chez moi. Je sais aussi que j'aurais tendance à m'épuiser ou à me donner au-delà de toute mesure et à voir ensuite où je peux réduire mes efforts, où je peux bien m'occuper de moi. Et puis il y a des moments où le travail doit être fait et où il est fait, où il n'y a pas de discussion. Cela doit aussi exister.

Il faut donc veiller à ne pas confondre les sujets. Voici un thème très simple : ne nuire à personne, et nous ne sommes inclus dans la vie de personne. Il n'est pas nécessaire de le mentionner. Avoir du respect pour tout le monde, tout le monde est inclus, nous aussi, nous n'avons pas droit à un traitement de faveur, nous faisons simplement partie du tout. De la manière dont le Dharma le comprend, de la manière dont nous nous trouvons dans le monde, tout le monde est vraiment traité de la même manière. Pas un nivellement par le bas - nous avons nos relations proches et lointaines - mais, du point de vue de l'attitude intérieure, vraiment le même amour pour tous.

Quand les gens entendent cela maintenant, ils pensent : Le même amour pour tous ? Cela n'est possible que si je diminue l'amour pour les quelques personnes que j'aime vraiment, sinon je n'y arriverai pas. Ce n'est pas l'idée, mais l'amour est toujours plus étendu pour tous, comme intensifié, jusqu'à ce que la disposition, la capacité d'aimer ait grandi de telle sorte que nous ressentions le désir de faire du bien aux autres aussi intensément pour une personne que nous ne connaissons pas que pour une personne qui nous est très proche. Cela ne veut pas dire que nous avons une relation d'amour avec cette personne, au sens où nous l'entendons, mais ce désir de ne pas nuire en aucun cas et de soutenir vraiment est tout aussi intense. Cela peut s'étendre.

Quand j'étais jeune, je doutais du nombre de personnes que je pouvais rencontrer avec cette attitude. Mais il n'y a pas de limites du tout, cela peut toujours s'amplifier : On m'a demandé de m'occuper des retraites de trois ans, et au début je n'ai eu à m'occuper que de deux groupes, il y avait trente hommes, et je me suis engagé très intensément avec eux. Puis, au cycle suivant, on m'a demandé de m'occuper de quatre groupes, ce qui représentait plus de cinquante personnes. Lors de ce saut, je me suis dit : "Oh, est-ce que je vais réussir à porter autant de personnes dans mon cœur ? C'était tout aussi possible qu'avant. On n'a pas autant de temps, mais l'ouverture, la disposition à s'ouvrir à une personne peut alors - je l'ai découvert au fil des années - être là avec chaque personne de manière très fraîche et complète. Il n'y a pas vraiment de limite. C'est une découverte tout à fait merveilleuse. C'est de cette découverte qu'il s'agit maintenant.

Vœux de Bodhisattva

Nous entrons maintenant dans le domaine de la Bodhicitta, de ce que nous appelons les vœux de bodhisattva, la deuxième couche de comportement bénéfique dans laquelle nous sommes en chemin, cet enracinement. Il s'agit de développer une vision intérieure selon laquelle il serait potentiellement possible de rencontrer tout le monde avec la même ouverture. Pas avec la même manière d'agir. Il y a des gens qui sont très nuisibles et négatifs, mais nous pouvons développer un regard sur leur nature fondamentale, nous pouvons développer un regard sur leur être intérieur. C'est quelque chose de tout à fait merveilleux.

Tout le monde peut potentiellement fondre, pour ainsi dire, l'armure du caractère peut fondre, toutes les couches de protection peuvent fondre, et alors apparaît en chacun cette chose tout à fait merveilleuse que nous appelons la nature de bouddha, nous pourrions aussi utiliser des expressions tout à fait différentes pour cela.

Parce que c'est justement le thème d'introduction, nous y faisons à nouveau attention, la Bodhicitta c'est aussi toujours nous. Donc ce n'est pas moi pour les autres, mais cela commence aussi par moi. La Bodhicitta commence toujours par le fait que nous prenons nous-mêmes le chemin de l'éveil afin de pouvoir le partager avec les autres. Nous sommes les premiers à voir les fruits de la pratique. Il s'agit de se libérer en nous-mêmes. Et les schémas qui nous rendent étroits, nous pourrions les assouplir en premier lieu en nous-mêmes. Nous ne pouvons pas le faire pour les autres. Nous devons suivre ce chemin de la Bodhicitta avant tout avec nous-mêmes.

Les enseignants comme le dix-septième Karmapa disent souvent et soulignent que nous ne pouvons en fait aider personne. Ce n'est pas possible. Je me souviens que le Karmapa, alors tout jeune homme, il avait à peine plus de vingt ans, répondait à une question lors d'une retraite de trois ans. Le groupe de la retraite était assis autour de lui et quelqu'un a demandé avec ferveur : "Karmapa, quand nous mourrons, seras-tu là pour nous ? Il a répondu : "Non, alors votre karma sera là pour vous. Que quelqu'un puisse vous sauver contre les forces qui sont actives dans votre propre esprit, ce n'est pas possible. Vous devez vous en occuper vous-même. - Il a tout simplement refusé.

Je me suis dit, super, super, retour à la responsabilité personnelle. Ne pas penser qu'il y a un Dieu à l'extérieur de moi, qu'il est assis là et qu'il va me sauver. Cette idée naïve que je peux faire ce que je veux dans ma vie, qu'il va me sortir du pétrin, il l'a carrément rejetée, et il était encore très, très jeune. Je veux dire que ça aurait été lors de sa première visite, donc en 2000.

Je continue à le dire pour que nous réfléchissions tous à la question, oui, à quoi sert-il alors ? Qu'est-ce qu'il fait alors ? Il a continué à le dire plus tard. Je traduis ce qu'il dit par le mot catalyseur. Il est un modèle d'inspiration pour nous. C'est ainsi que se conçoivent aussi les autres enseignants. Aucun enseignant, aucun bouddha n'a jamais prétendu pouvoir faire passer un être vivant du marais à la terre ferme, du Samsāra au Nirvāṇa. Mais ils connaissent tous - et le jeune Karmapa le souligne également - l'incroyable pouvoir de l'exemple et ce que la dévotion et l'inspiration peuvent ainsi libérer.

Lorsque nous mourons, que nous reprenons conscience dans le bardo et que nous pensons à de telles impressions inspirantes ou à des modèles, peu importe ce qui nous inspire, c'est ainsi que nous accédons à la

nature de bouddha à ce moment-là. Et de tels modèles inspirants peuvent servir de pont. Nous pouvons prier Karmapa à ce moment-là, et Guru Rinpoche nous aide. Nous prions Milarepa et Marpa passe. On ne sait pas qui va répondre, mais d'une manière ou d'une autre, la dévotion va dans cette dimension éveillée, et il y a tant de forces qui peuvent alors nous aider.

Mais ce n'est pas le travail de quelqu'un, d'un Karmapa en quelque sorte, de rester éveillé la nuit et de regarder qui est en train de prier. C'est trop naïf, ça ne marche pas comme ça. C'est une dimension éveillée dans laquelle des forces, des êtres de lumière et autres sont manifestement actifs, nous ne le savons pas vraiment, mais ils se manifestent de diverses manières et nous inspirent ensuite.

Ils ne s'emparent pas non plus de cet être du bardo et disent, tu viens avec nous, nous avons convenu que tu irais à la Dewatchène, donc maintenant pas de discussion et ensuite transport à la Dewatchène ou quelque chose comme ça. Non, non, dans le bardo, c'est aussi comme ça que leur présence se fait sentir et que nous nous ouvrons à nouveau dans cette direction grâce à l'inspiration. C'est ainsi que naît le mouvement de l'esprit, par lequel notre esprit s'ouvre ensuite à Dewatchène. Nous n'avons en effet pas besoin de changer de lieu. C'est une dimension intérieure dans notre propre esprit, en nous quelque chose change de dimension intérieure, d'orientation intérieure.

Nous n'avons pas besoin d'aller à Ogmin, donc Akaniṣṭa est un autre terme pour cela. Cette très, très haute terre de bouddha n'est pas cachée quelque part derrière Dewatchène, mais Dewatchène, c'est-à-dire la terre de la vraie joie, si je traduis, la terre de l'expérience non-duelle de la joie, s'ouvre en nous par une inspiration qui laisse tomber tout le reste. Tout ce qui rend étroit, cette volonté dualiste du moi et tout ça, tout cela tombe, et c'est ainsi que la veille se manifeste en nous. Cela signifie que même après la mort, il n'y a personne pour nous sauver, mais il y a beaucoup de choses qui peuvent nous inspirer.

Et c'est déjà là maintenant. Lorsque nous parlerons de la promesse du bodhisattva, de la Bodhicitta, de l'esprit d'éveil, ce n'est pas une autre affaire de surmoi, mais cela décrit la manière dont nous pouvons devenir des catalyseurs dans ce monde. Comment, dans ce monde, par notre pratique personnelle, nous pouvons devenir quelqu'un, une personne qui, par sa simple existence, par le fait de communiquer un peu, par un certain rayonnement, par quoi que ce soit, rappelle aux autres le meilleur d'elle-même.

Cette inspiration : wow, l'esprit s'ouvre, l'esprit s'apaise. J'ai vécu cela si fortement en présence de Guendune Rinpoché. Vous le ressentez probablement aussi chez les maîtres et les maîtresses que vous pouvez rencontrer. Vous arrivez en leur présence et, d'une certaine manière, tout devient si simple. Avec Guendune Rinpoché, c'était toujours comme ça, les gens entraient dans la pièce et avaient oublié leurs questions. Nous entrions ou il venait nous voir, et d'une certaine manière, le Mahāmudrā était perceptible. C'était tout simplement là. C'était tout simplement palpable.

Puis il est parti, et alors on dit : Comment pouvons-nous à nouveau entrer dans l'expérience ? En priant. Donc la dévotion, l'ouverture, se souvenir, parce que tout cela est encore là. C'était en nous, et grâce à ce contact inspirant, cela a pu se manifester en nous. Cela ne s'est pas déplacé de l'autre à ce moment-là, mais dans ce champ énergétique, quelque chose était tel que les inhibitions, les blocages pouvaient tomber en nous. L'esprit s'est ouvert malgré nos attachements habituels, qui n'étaient pas si actifs que ça. Cela montre que c'est possible. Chaque expérience où cela se produit montre que c'est possible. Il n'y a rien qui ait assez de substance pour rendre cela impossible à long terme. C'est tout simplement impossible.

La voie du bodhisattva est de libérer exactement cela en nous, cette nature de bouddha, et de la vivre, et de ne pas mettre de limites à cette disposition à vivre ces qualités éveillées. C'est de cela qu'il s'agit à ce niveau de la promesse du bodhisattva, de dire que peu importe le temps et le nombre de situations, tant que je peux encore dire je, je suis prêt à vivre exactement cela, à vivre ces qualités de bouddha, quoi qu'il arrive, avec tous ceux qui passent, dans toutes les situations, dans toutes les vies.

C'est exactement le vœu du bodhisattva, la volonté d'être un catalyseur pour une durée illimitée, sans imposer de limites à la compassion ou à l'amour : Alors pour cette vie, je suis encore prêt à me mettre à disposition en tant que catalyseur, mais s'il vous plaît, ne me tourmentez pas dans la prochaine vie, je veux vraiment aller au Nirvāṇa, quand je quitterai ce corps, je veux que ce soit la dernière fois.

Oui, et ensuite ? Les autres ? Mes enfants et petits-enfants et les petits-enfants et enfants d'autres personnes et les générations qui errent encore sur cette planète et tous les autres êtres vivants dont je n'ai peut-être pas encore la moindre idée, qu'en est-il d'eux ? En posant la question de cette manière, il faut en effet dire que si tu es déjà éveillé, si tu es vraiment arrivé à cette expérience éveillée, de quoi as-tu peur dans ta prochaine vie ? Qu'est-ce qui t'empêche de revenir, de continuer et d'aller dans des situations encore plus difficiles que celles

que tu vis actuellement ? Tu as peur ? Eh bien, c'est que tu n'es pas encore éveillé, donc pas encore tout à fait.

Ce que je vais vous décrire en plaisantant un peu a conduit le Mahayana, le grand véhicule, à appeler Nirvāṇa unilatéral un Nirvāṇa qui s'efforce de ne plus revenir, c'est-à-dire où une limite est fixée. Cette paix, cette liberté de l'éveil avec une aversion pour ce qu'on appelle le Saṃsāra, la vie dans ce monde, dans ce corps, ne peut pas encore être la pleine liberté, il y a encore quelque chose qui est exclu. Quelque chose n'est pas autorisé. L'amour et la compassion sont limités au moment présent, et s'il vous plaît, ne me dérangez pas dans ma paix. En termes simples, lorsque je pourrai enfin quitter ce corps et me fondre dans la conscience éveillée, je vous prie de ne plus intervenir, de ne plus faire d'urgence. On peut le dire avec humour, parce que c'est si simple et si clair.

Un éveil qui dit que le monde est trop difficile pour moi, que je ne veux plus m'y engager, ne peut pas encore être tout à fait la fin du chemin. Les bouddhistes Mahayana se sont dit que c'était une réflexion très simple : Le Bouddha a quand même encore parcouru pendant quarante-cinq ans le monde qu'il était possible d'atteindre à l'époque, il a marché pieds nus jusqu'à l'âge avancé de quatre-vingts ans, ce qui était beaucoup à l'époque. Il a toujours vécu à l'extérieur, il était toujours avec les gens, il allait partout, ce que l'on fait en tant que catalyseur. On répond aux questions, c'était sa tâche principale, et il l'a fait jusqu'à la fin.

Le courant des pratiquants du Dharma, appelé plus tard Mahayana, le grand véhicule, ou se nommant eux-mêmes, appelés bodhisattvas, ont dit : "Qu'est-ce qui nous empêche de prendre entièrement à cœur l'exemple du Bouddha et de dire que nous voulons marcher sur ses traces. Nous ne faisons pas de petits pains. Il nous a toujours dit, tout comme elles, les maîtresses, nous disent toujours, qu'il y a en toi absolument le même potentiel qu'en moi.

Je n'ai jamais entendu un maître dire quoi que ce soit d'autre à un élève. Tous sont convaincus que nous portons en nous un potentiel exactement identique, pareil. Alors pourquoi ne pas faire comme les grands bodhisattvas ? Le Bouddha a également raconté combien de vies et de vies il avait déjà parcouru dans ce rôle de catalyseur. Et nous ne savons pas combien de temps il nous est possible, combien de temps il est possible à ce courant d'esprit de s'incarner, d'accepter la renaissance. Nous ne nous en préoccupons pas, nous disons simplement que tant qu'il y a des êtres vivants qui en ont besoin, et tant qu'il est possible de se manifester, ok, qu'il en soit ainsi, je suis prêt.

Nous parlons maintenant d'un idéal qui a souvent été mal compris. Comme si quelqu'un, à partir de son moi, décidait de sauver tous les êtres. Oubliez cela, ce n'est de toute façon pas possible, et encore moins avec le moi. En fait, nous acceptons, lorsque nous ressentons cette promesse du bodhisattva, que les nécessités de la situation, ce dont les êtres vivants ont besoin, déterminent notre propre chemin de vie. Nous adoptons une attitude de service. Nous servons la situation, nous servons l'être humain, nous servons la planète, peu importe, et cela ne se limite pas à cette planète. Nous ne savons pas quelles sont les autres possibilités. On parle toujours du fait qu'il y a encore beaucoup plus.

C'est le retournement, de la voie de l'auto-libération, de la voie du prātimokṣa à la voie des bodhisattvas, des pratiquants qui libèrent en eux cette attitude petit à petit, tout cela ne va pas si vite, d'être simplement là pour ce dont les situations qui se présentent d'elles-mêmes ont besoin pour s'y éveiller.

Quand je dis que nous devenons maintenant les serviteurs et les servantes du monde ou des êtres vivants, ou même des hommes, nous ne servons pas leur névrose, nous servons leur nature de bouddha. Cela aussi est souvent mal compris. Il en résulte un malentendu, parce que nous confondons le service avec quelque chose comme l'esclavage ou que nous devons toujours sauter dès que quelqu'un agite le petit doigt. Mais en fait, ce sont toujours les névroses qui s'agitent. Les exigences proviennent très, très fortement du soi non libéré, de l'être non libéré des hommes.

Un bodhisattva ou une bodhisattvi n'a pas à répondre à cela. Ils peuvent s'en servir comme d'un pont, commencer par ces besoins tout à fait compréhensibles et diriger le courant de l'interaction de manière qu'il puisse conduire à une libération plus profonde, à une liberté plus profonde, à un éveil. Mais personne n'est obligé de tout laisser tomber et de toujours suivre la demande de la prochaine personne qui entre chez moi ou qui frappe à la porte et qui veut absolument quelque chose de moi. Il n'y a absolument aucune obligation d'être cela.

L'engagement que nous prenons dans la promesse du bodhisattva est de devenir un catalyseur vraiment formidable. Et celui-ci n'a besoin que d'être dans une situation, il n'a pas besoin de faire quoi que ce soit. Il peut faire quelque chose. C'est un terme de chimie. Les catalyseurs sont les éléments qui permettent un processus, une réaction chimique, sans se consommer eux-mêmes. Les vitamines font partie de ce groupe.

Donc être une vitamine parmi les hommes, cela pourrait être une image. Que nous soyons présents et que dans cette présence se forment une interaction, des relations réciproques, qui sont ensuite utiles à ceux qui entrent en échange avec ce courant spirituel.

Ce n'est pas fatigant. C'est ce qu'on appelle l'action éveillée, l'action sans intention, sans effort, l'action éveillée. Celui qui se représente la vie de bodhisattva ou de bodhisattvi comme un tour de stress incessant, où nous programmons pour ainsi dire déjà notre propre burnout pour les prochains milliers de vies, celui-là n'a pas compris quelque chose. Dewatchène, c'est-à-dire Sukhavatī, cette terre de joie, sera en nous. Ce que nous appelons Dewatchène, c'est le premier niveau de bodhisattva, c'est le premier Bhūmi, c'est à partir de là que commence l'activité de bodhisattva. Tout le reste n'est que préparation, nous ne sommes pas encore libérés et nous ne connaissons pas encore vraiment le chemin de la libération, nous n'avons pas encore vraiment goûté à l'éveil. Cela signifie que nous devons de toute façon nous concentrer entièrement sur nous-mêmes dans cette première phase et que nous pouvons déjà soutenir les autres ici et là. Si, durant cette phase, nous mettons trop l'accent sur le fait de nous occuper des autres, si nous ne sommes pas en route de manière équilibrée, nous finirons par faire un burnout.

Le premier niveau de bodhisattva s'appelle la joie suprême. Les dix Bhūmis ont chacun un nom. Vous pouvez le lire par exemple chez Gampopa dans *le précieux ornement de la libération*. Nous portons en nous cette joie suprême et nous connaissons le chemin qui nous permet d'aller vers l'ouverture avec chaque émotion. Nous ne sommes pas encore libres d'émotions, nous ne sommes pas libres de vivre aussi des turbulences, mais notre propre pratique est si forte que nous avons toujours accès au Mahāmudrā, à cette nature de l'esprit, à cet être simple. Lorsque cette joie suprême est active en nous, ce n'est pas un test de stress pour revenir dans la prochaine vie, mais c'est un autre voyage dans la joie. Les situations peuvent être utilisées pour libérer encore plus son propre courant d'esprit, ce catalyseur est nettoyé des voiles restants. C'est le voyage à travers les dix Bhūmis. Les dix Bhūmis décrivent comment les pratiquants deviennent des catalyseurs de plus en plus subtils et comment leur rayonnement s'accroît.

Dans Gampopa, les descriptions de ces étapes du bodhisattva se trouvent à la fin du chapitre dix-neuf du *précieux ornement de la libération*. Vous y trouverez des choses telles que : Au premier niveau, on peut travailler avec cent émanations, au niveau suivant avec mille, peut-être même dix mille. Il y a un facteur multiplicatif avec lequel ces séquences de centaines sont représentées. Il ne faut surtout pas prendre cela au pied de la lettre, c'est juste une description de la puissance de cette force de catalyse, du nombre de possibilités qui s'ouvrent, d'une toute petite activité limitée de bodhisattva à une activité qui est à peine descriptible, qui atteint tant d'êtres vivants.

Cela ne vient pas du Tibet, mais de l'Inde, les Indiens étaient des fétichistes des chiffres, c'est pourquoi il y a toujours des exemples chiffrés. Les sutras du Mahayana fourmillent d'exemples chiffrés. Il ne faut pas les prendre au sérieux, il s'agit seulement de décrire la force. La force, comment dire, n'est pas une force générée par le moi. Lorsque des personnes très libres arrivent dans une pièce agitée, elles ne produisent pas d'effort supplémentaire pour ramener les gens au calme, mais sortent au contraire du moi, du soi, de l'effort.

Connaissez-vous cette belle histoire du maître zen qui tire à l'arc ? C'est une de ces histoires typiques : Tout le monde était en train de tirer en étant totalement attentif à la cible, et le grand maître zen est arrivé lui aussi et a tiré l'arc, il est entré en samādhi et la flèche est simplement tombée et en même temps tout le monde est tombé en samādhi. C'est l'effet catalyseur. Il ne s'agit pas d'atteindre la cible.

C'est un très bel exemple, qui montre si bien de quoi il s'agit en réalité. Il ne s'agit pas de devenir Superman ou Superwoman d'une manière ou d'une autre, il s'agit d'être totalement naturel et de ne pas tirer n'importe quoi. Ne pas correspondre aux normes du monde, oui non. Nous ne devons pas être celui qui tire toujours dans le mille au concours de fléchettes ou dans les autres cases qui en ont besoin. Ce n'est pas ça.

Nous ne parlons pas de ce type de catalyseur, mais d'un chemin que nous sommes prêts - maintenant, cela devient peut-être un peu mièvre - à suivre pour fondre dans l'amour. De nous fondre dans la compassion. A être en route dans la gratitude. Tout simplement. Lorsque j'ai pu vivre cela avec les enseignants avec lesquels j'étais et suis toujours en route, l'exemple devient alors palpable pour moi. Cela a changé ma vie. Ce n'est pas qu'ils aient réalisé des performances particulières, mais c'est l'être, la manière d'être. Ils sont donc pour nous des miroirs. Nous ne reconnaissons, voyons ou ressentons cela que chez les autres, parce que c'est en nous et qu'il y a une telle aspiration en nous à pouvoir enfin être aussi libre, à y avoir accès. Cela nous inspire, et c'est là que se trouve le chemin.

Quand nous parlons de devenir des bodhisattvas, des bodhisattvis, c'est dans ce sens de la présence sans effort

dans l'amour inconditionnel. Inconditionnel, parce qu'il ne dépend plus de conditions, parce que l'amour est simplement présent de lui-même. Il ne se manifeste pas seulement lorsque quelqu'un entre dans notre champ visuel et nous parle, mais il s'étend également aux plantes, au sol, à tout ce qui nous entoure. Chez ces personnes, c'est une bienveillance constante, incessante, qui est là. Et cela ne s'arrête jamais.

Cela ne dépend pas non plus du fait que quelqu'un me raconte une histoire particulièrement horrible et qu'il y ait alors beaucoup de compassion. C'est encore de la compassion conditionnelle, et nous nous en libérons, même si c'est déjà si beau. Cette forme d'amour et de compassion conditionnels est merveilleuse et heureusement qu'elle existe. Mais ce ne sont que des précurseurs de ce qui, en fait, imprègne ou pourrait imprégner tout.

Par exemple, le troisième Karmapa ou d'autres maîtres que j'ai pu lire parlent, du point de vue de l'éveil, du fait que le monde entier est de toute façon imprégné de compassion, qu'il est né de la compassion. Il y a des déclarations qui nous font dresser l'oreille quand nous les entendons. De leur point de vue, le fait de vibrer ensemble est de toute façon l'essence même de la coexistence. On peut observer cette oscillation partout, les arbres vibrent ensemble, les herbes vibrent ensemble, nous vibrons ensemble. La vibration mutuelle est présente partout dans l'univers. Si nous perturbons ce processus, il en résulte du stress, beaucoup de stress. Et si nous nous détendons et nous ouvrons, les choses reprennent leur cours.

Questions et Réponses

Jour 3, 10:00 Partie 2, audio 9

Participant/e : Question du groupe sur la manière dont les trois formations se nourrissent et s'éclairent mutuellement.

En fait, j'ai déjà abordé ce sujet, tout mon enseignement a tourné autour de la fertilisation mutuelle, comment l'action bénéfique soutient la méditation, comment la méditation soutient la sagesse et comment la sagesse soutient à nouveau l'action bénéfique. Les questions que je vous pose en petit groupe impliquent aussi que vous puissiez vous souvenir des trois entraînements et dire ensuite, à partir de votre propre pratique, oui, j'ai observé des liens ou non, et comment cela se passe-t-il pour toi ?

Si nous plaçons les trois entraînements sur un pied d'égalité comme un triangle - car je vais maintenant répondre, tout simplement - on peut observer que chaque fois que ma vie est plus ordonnée du point de vue de l'action, des relations avec les autres, cela a un effet immédiat et facilitateur sur la méditation. La méditation est immédiatement plus facile.

Si ma vie ne se déroule pas de manière aussi bénéfique, si elle grince ou si j'ai même quelque chose à me reprocher, alors les sentiments de culpabilité et de honte me pèsent, et je dois en tous les cas voir si je peux m'en sortir. C'est alors, par exemple, l'application des quatre forces de nettoyage de la négativité dans son propre esprit, afin de pouvoir vraiment faire le ménage dans les sentiments de culpabilité. Il y a des sentiments de culpabilité névrotiques, il n'en est pas question maintenant, mais ce sont des sentiments de culpabilité, parce que je remarque vraiment, je sens que ce n'était pas propre, comment j'ai agi, comment j'ai parlé, et je peux faire le ménage. Les sentiments de culpabilité qui sont en moi en raison de l'empreinte biographique ont besoin d'une attention à l'enfant intérieur et à ces parties de la personnalité, de sorte que je remarque que ce n'est pas du tout moi. D'un point de vue Dharma, il faut retirer la sève de cette identification du moi dans le sentiment de culpabilité, afin qu'elle ne soit plus alimentée. Les autres formes de culpabilité et de honte, qui ont une base, peuvent être nettoyées, dissoutes, nous pouvons agir différemment, et cela a pour ainsi dire une flèche de soutien directe vers la méditation.

De la méditation au comportement bénéfique, nous pouvons également tirer une flèche de soutien, car plus nous sommes éveillés et perméables à la présence, plus notre sensibilité à ce qui est effectivement bénéfique chez nous et chez les autres devient fine. Cette sensibilité s'accroît au cours de la méditation et renforce le comportement bénéfique.

C'est exactement ce genre d'interrelations, c'est-à-dire de flèches qui vont dans les deux sens, que nous pouvons tirer entre la sagesse et la méditation. La méditation favorise la sagesse, c'est-à-dire la vision intuitive. Lorsque nous comprenons mieux comment l'esprit fonctionne, comment il est, comment nous pouvons détendre les causes de la souffrance, c'est la vision intuitive, la sagesse qui en résulte. La sagesse s'appuie sur une compréhension des quatre nobles vérités, ce qui soutient à nouveau la méditation, donc là aussi des flèches dans les deux directions.

Vient maintenant la troisième paire, les flèches du comportement bénéfique directement vers la sagesse. Là aussi, nous pouvons voir des effets de soutien dans les deux directions. Il est très clair que plus nous comprenons les choses en profondeur, plus nous sommes perspicaces, plus nous nous comportons de manière bénéfique. C'est parfaitement logique. Mais le comportement bénéfique repose sur la motivation d'être effectivement en route de manière bénéfique et de ne pas nuire, et implique tout le temps une recherche de ce qui est vraiment bénéfique dans une situation. Cette motivation, la recherche de ce qui est bénéfique, la poursuite de cette attitude bénéfique, nourrit à nouveau la vision intuitive, nourrit la sagesse. La sagesse consiste à savoir ce qui est effectivement bénéfique. Cela vient de cette quête, de l'expérimentation et des expériences que nous accumulons dans l'action bénéfique, et tout cela nourrit la sagesse, sans même passer par la méditation.

Vous pouvez donc mettre des flèches doubles entre les trois éléments de cette formation, des flèches qui vont dans les deux sens, parce que tout se soutient mutuellement. Peut-être que dans vos groupes, vous êtes allés un peu dans cette direction. Dans ce cas, je serais bien sûr très heureux, mais vous ne devez pas simplement le croire, mais le tester par votre expérience. Personne ne me l'a expliqué non plus, comme je vous l'ai expliqué maintenant. C'est la première fois que je vois le triangle et les flèches dans toutes les directions. Mais c'est ce que l'on peut déduire d'un grand nombre de témoignages et de textes.

Participant/ee : *question sur Śīla. Est-ce qu'il s'agit seulement de substances qui embrouillent la conscience ou aussi de substances qui élargissent la conscience ?*

Il s'agit aussi des substances qui élargissent la conscience, parce qu'elles ont un effet très nébuleux. Elles ne se contentent pas de dilater la conscience. Si vous pensez à l'ayahuasca, qui n'est plus vraiment à la mode en ce moment, au LSD par exemple ou à l'ecstasy, j'aimerais bien connaître la drogue qui n'a pas d'effets secondaires indésirables. Et il s'agit de ne pas se faire de mal.

Je suis allé quatorze fois au Brésil et j'ai bien sûr eu un nombre incroyable de discussions avec des consommateurs d'ayahuasca, et j'ai aussi rencontré des membres d'églises libres dans lesquelles l'ayahuasca est prise régulièrement, où cela fait partie du rituel, et j'ai entendu beaucoup d'effets négatifs. Il ne s'agit pas simplement d'un élargissement de la conscience. Plus elle est fréquente, plus les effets sont apparemment difficiles à obtenir, en gros. Plus cette substance est prise rarement, plus nous pouvons dire qu'il pourrait s'agir de bonnes expériences, mais on ne le sait pas à l'avance.

Maintenant, il y a ici et là des substances pour lesquelles on doit dire qu'elles ne sont pas nocives en soi et toujours, on ne peut pas le dire ainsi. Pour le LSD, je ne dirais jamais qu'on pourrait prendre le risque, parce que les rapports d'une seule prise avec des conséquences catastrophiques ne peuvent pas être ignorés. Même s'il y a des gens qui en ont pris plusieurs et de nombreuses fois et qui pensent que cela n'a pas fait tant de mal que ça.

Maintenant, je voudrais aborder quelque chose de très différent, quelque chose qui est un thème avec ces substances, et plus précisément deux domaines. Le premier est notre désir de vivre une expérience particulière. D'une certaine manière, l'expérience particulière est importante pour nous parce que l'expérience normale n'est pas suffisante. Dans le Dharma, nous disons : va donc plus loin dans l'expérience normale et découvre la plénitude, la richesse qui sommeille en toi. Tu n'auras alors jamais l'idée que tu as besoin de substances supplémentaires. C'est une chose. Vous pouvez voir par vous-même dans quelle mesure cela est vrai.

L'autre chose est vraiment "stupide". Pendant la retraite, j'ai encadré de nombreuses personnes qui avaient pris beaucoup de LSD, qui étaient elles-mêmes des dealers, dont certaines étaient auparavant dépendantes de l'héroïne et de la cocaïne. Nous avons organisé des groupes d'entraide avec des bénévoles au monastère, car nous avons beaucoup d'anciens toxicomanes. L'expérience est donc relativement riche.

L'un des effets particulièrement sournois et insidieux de la consommation de telles substances est le schéma d'évitement de mon quotidien. Les personnes qui consomment plus souvent des substances, et cela vaut déjà pour l'abus d'analgésiques, cela commence déjà avec le cannabis, c'est partout, l'alcool, la dépendance au jeu, j'évite ce qui serait justement mon expérience en ce moment, si je laissais faire, sans l'éviter. Ce modèle d'évitement de l'expérience actuelle et ce comportement d'évitement ont été le plus difficile à gérer dans ces retraites de trois ans.

Ils n'avaient plus de substances, mais la résistance intérieure, la capacité à supporter un peu de difficulté, un peu d'ennui, un temps ennuyeux, à supporter les sentiments de solitude, ce que nous appellerions peut-être l'ennui, la capacité à être simplement sans que rien de particulier ne se passe, cette capacité s'évanouit. Et nous perdons ainsi quelque chose qui nous permet de découvrir que ces expériences ne sont que passagères et que

derrière elles se cache une richesse, si nous parvenons à rester et à ne pas partir. Et ce départ exploite toutes les possibilités.

Alors dans la retraite, c'est clair, la substance n'était plus là, mais on peut aller à la cuisine et faire rapidement un gâteau pour tout le monde. Les schémas d'évitement. On cherche tout, on commence à réorganiser sa chambre, et la personne qui n'a jamais été ordonnée devient soudain ordonnée parce qu'elle ne veut pas s'asseoir pour se rencontrer elle-même. C'est incroyable ce que nous pouvons imaginer. Si les manœuvres d'évitement habituelles ne nous sont justement pas possibles, nous en trouvons d'autres. Il est temps de méditer, mais je dois justement repoter ma plante, prenez ce que vous voulez. Les substances jouent un rôle important.

Ce vœu ne concerne que ce qui était connu à l'époque. Par exemple, il n'y avait pas encore de tabac en Inde, on ne fumait pas encore, le tabac est arrivé plus tard. Alors ils ne savaient pas si ce vœu, qui à l'origine ne concernait que l'alcool, parce que ça frappait comme ça, concernait aussi le tabac. Ainsi, il se peut que vous rencontriez dans les pays Theravada des moines en robe de moine qui fument, parce que le vœu n'inclut pas vraiment le tabac, fumer est tout simplement acceptable.

Des maîtres comme Thich Nhat Hanh se sont efforcés d'offrir des engagements supplémentaires sur la manière de se libérer des autres substances addictives comme l'addiction aux jeux, au numérique et aux médias sociaux, sans générer de sentiments de culpabilité supplémentaires. Ce serait une extension de la réflexion, car l'embrasement de l'esprit dû à la fréquentation de ces médias pendant de nombreuses heures par jour est évident. La diminution de la durée de concentration de chacun d'entre nous, mais surtout des enfants à l'école et des adolescents, est très, très triste. La diminution de cette capacité à être soi-même sans avoir besoin de se distraire a pour conséquence une diminution des processus d'apprentissage. L'apprentissage social et émotionnel diminue lorsque l'homme ne peut plus être avec ce qu'il vit, ne peut plus être aussi longtemps avec ce qui est une expérience désagréable. Le fait de pouvoir être avec ce qui n'est pas agréable au départ est notre principale école d'apprentissage. C'est là que nous découvrons nos possibilités intérieures.

L'utilisation des médias sociaux, le défilement des pages, est l'expérience la plus efficace pour brouiller la conscience.

Oui, tout à fait. Cela revient souvent dans mes entretiens de conseil, comment nous pouvons y faire face. Il est clair que la meilleure façon d'y faire face n'est pas de me taper sur les doigts à chaque fois que je vais dans cette direction, mais d'en prendre conscience à chaque instant, à chaque fois que j'ai fait quelque chose de positif et de différent dans ma vie, de le souligner. Encore et encore.

Comme dans la thérapie comportementale, dresser une liste quelquefois où j'ai fait mon petit exercice de yoga au lieu d'allumer immédiatement la télévision. Ou lorsque j'ai respiré profondément et que j'ai même fait cela pendant quelques minutes avant de regarder mon téléphone portable. Ce n'est pas soit l'un soit l'autre, mais il s'agit toujours de donner de la force à ce que je veux apprendre. Parfois, je me rends compte que mon comportement de dépendance n'a pas eu lieu, parce que je me suis senti si bien dans l'autre que je n'en ai plus besoin.

Il n'est pas nécessaire de se récompenser pour cela, mais d'attirer l'attention sur ce point et peut-être de le faire simplement en disant : "OK, aujourd'hui, c'est un jour où j'ai vraiment été dehors et où j'ai fait une petite promenade". On fait un petit trait sur sa liste, des méthodes très simples pour diriger son attention vers ce qui est bénéfique.

Méditation

Je me tais et que se passe-t-il alors en moi ? Comment mon expérience change-t-elle ?

En devenant silencieux et en ressentant les choses, nous nous sentons davantage nous-mêmes.

Nous le ressentirions si nous étions assis de manière inconfortable, et nous changerions cela. Nous le sentirions peut-être si nous avions encore le ventre tendu et que nous nous rendions compte qu'en fait, je peux aussi bien relâcher un peu le ventre que détendre un peu les épaules. Il y a encore un peu de tension résiduelle qui n'est pas nécessaire pour le moment.

Qu'en est-il de cette tension dans l'esprit, dans la conscience, dans les processus mentaux ? Y a-t-il des possibilités de s'élargir, de se détendre ?

Pour ceux où la détente se répand déjà, vous pouvez veiller à accentuer un peu plus l'ouverture,

c'est-à-dire l'aspect éveillé de la détente, sans effort, simplement en accentuant les qualités éveillées de l'esprit.

Les autres profitent du fait qu'il n'y a vraiment rien à faire, que je n'ai même pas besoin de m'occuper de l'éveil. Elles sont simplement contentes quand l'activité mentale se ralentit un peu, s'affine.

Parfois, nous avons peut-être besoin de donner un peu de soutien à cette conscience qui s'écoule librement. Il est alors possible d'utiliser la respiration, les sensations respiratoires, quelque part entre le ventre et le bassin et le bout du nez, d'entrer quelque part dans l'expérience de la respiration qui entre et qui sort.

Maintenant, je propose de faire une petite pause en silence. Le silence signifie que nous ne parlons tout simplement pas, de sorte que nous pouvons même continuer à méditer.

Un voyage à travers le précieux ornement de la libération de Gampopa, chapitres un à dix

Jour 3, 10:00 Partie 3, audio 10

Je vous emmène maintenant faire une petite excursion dans ce livre de Gampopa : *Le précieux ornement de la libération*, et je vous montre de quoi il s'agit en fait avec cet enchâssement, quel est son sujet.

Dans le premier chapitre, Gampopa commence directement par ce qui est à l'origine de l'éveil, la nature de bouddha. Nous ne pouvons-nous éveiller que parce que c'est déjà en nous. C'est le message.

Ensuite, il y a un soutien pour ce chemin de l'éveil, et un super soutien, c'est vraiment cette vie, parce qu'elle a exactement le mélange de bonheur et de souffrance dont elle a besoin pour ne pas désespérer complètement et avoir suffisamment de défis. Nous apprenons en fait à travers ce qui est difficile.

Puis nous arrivons à la condition de l'éveil, troisième chapitre, également troisième partie du livre. Ce sont ces modèles inspirants, les amis et amies spirituels sur le chemin. Ces modèles ne sont pas inactifs, ils ne se contentent pas de rester assis, ils ouvrent parfois la bouche et nous indiquent ce qui pourrait nous être utile pour nous éveiller également.

La première chose qu'ils nous expliquent, c'est que tout est processus, l'impermanence, appelée aussi éphémère. Tout est donc déjà expliqué. Si nous comprenons l'impermanence, le caractère processuel, nous comprenons alors comment des forces sont actives dans ce caractère processuel, comment - en fonction des forces qui façonnent notre conscience, notre expérience - la souffrance naît, comment le bonheur naît. En observant cette dynamique, nous comprenons qu'il n'y a pas de moi fixe, mais un moi dynamique, donc ce non-moi, qui est un moi dynamique, pas un moi stable, cela devient clair. Ensuite, le fait que dans cette dynamique, rien ne reste identique, ne serait-ce qu'un instant, donc aussi le fait que la nature soit vide et insaisissable, est tout de suite clair. Et comment, dans cette dynamique, tout se conditionne mutuellement, ce qui concerne la conditionnalité réciproque devient clair. En fait, tout est déjà dit. Mais bon, on n'est pas si vite fixé.

Le cinquième chapitre est le deuxième enseignement dans cet ordre, comme le présente Gampopa. Il y est dit que si tu continues simplement à faire ce que tu as fait jusqu'à présent, cela a beaucoup d'inconvénients, on appelle cela les inconvénients du cycle de l'existence. Il suffit de ne pas participer à l'élaboration des choses, de ne pas les orienter dans une direction positive, et tu te retrouves presque automatiquement dans une tendance à la baisse. L'inconvénient du cycle de l'existence est que les modèles égocentriques ne sont pas mis à l'épreuve, ne sont pas dissous et conduisent à un enchevêtrement toujours plus fort dans l'égocentrisme. Cela a des conséquences. Ensuite, ils nous expliquent encore les différents domaines d'existence.

Afin que nous comprenions exactement comment se déroule cette dynamique, les maîtres nous enseignent au chapitre six les conséquences des actions. Ils ne se contentent pas de montrer à quel point les conséquences sont catastrophiques lorsque nous agissons inconsciemment, avec négligence, sans respect, etc. Que nous pouvons effectivement créer avec sagesse et compassion, et que les choses s'inversent. Que nous pouvons donc décrire des relations de cause à effet, même pour une existence bénéfique dans ce monde, et qu'il en résulte toutes les expériences de bonheur et les domaines d'existence dits supérieurs, les domaines d'existence plus heureux.

Gampopa explique les quatre dhyânas, les quatre immersions méditatives, dans le cadre du chapitre sur le karma, parce que c'est l'effet d'une configuration particulière de notre être dans ce monde. C'est simplement la conséquence de ce sur quoi nous portons notre attention. C'est intéressant. Les dhyânas, les quatre étapes du

rassemblement spirituel dans le domaine de la forme et du sans-forme, ne se trouvent pas du tout dans le domaine de la méditation, parce que ce n'est pas un but en soi. On les trouve dans le domaine des expériences possibles du cycle de l'existence dans le façonnage, ce qui conduit à des expériences heureuses et tout à fait vastes et ouvertes.

Ensuite, il y a quelques explications supplémentaires sur ce thème, par exemple que même de petites actions, même de petits changements peuvent avoir des effets énormes de notre point de vue, dans les deux sens. Il est encore question du fait que les effets ne quittent pas ce courant d'esprit. Ce que je fais avec mon courant d'esprit ne va pas simplement mûrir chez toi, ne va pas simplement sauter par-dessus, mais chacun est responsable de son propre vécu, non pas dans le sens d'un moi stable, mais dans le sens d'une création dynamique.

Lorsque l'amour devient une force créatrice, le soin de soi, le soin des autres, simplement cela, prendre bien soin de soi et prendre bien soin des autres, cela a des répercussions. La vie devient différente. Combien de fois avons-nous fait l'expérience que la vie ne devient pas heureuse parce que nous avons beaucoup, mais parce que nous traversons la vie avec une attitude qui remplit ce que nous avons d'une profonde estime. Que nous vivions en amitié avec les hommes et les animaux, mais aussi avec les plantes. C'est une attitude de vie qui rend heureux. Elle a des répercussions. C'est une spirale positive auto-renforçante que nous pouvons déclencher.

Ensuite, logiquement, Gampopa parle un peu plus longuement d'amour et de compassion dans le septième chapitre. C'est normal, car il veut nous faire comprendre la dynamique de la création positive, de la création bénéfique. C'est pourquoi il explique ensuite les trois types d'amour, les trois types de compassion, comment nous pouvons les cultiver et comment nous pouvons ainsi soutenir cette tendance à la hausse dans nos événements, dans notre expérience. Imaginez la tendance à la hausse dans votre propre expérience comme un cours de bourse, une ligne en zigzag, ça monte et ça descend, mais on peut constater une tendance. Ce n'est pas parce que nous commençons à agir de manière bénéfique que les effets positifs sont immédiats. Les décisions prises maintenant ne se manifesteront pas avant l'année fiscale suivante, voire plus tard.

Il n'est pas toujours possible de récolter immédiatement les fruits d'une dynamique bénéfique. Peut-être devons-nous nous rétrécir dans certains domaines. Peut-être avons-nous besoin d'une dose de simplicité, de sortir d'une certaine complexité pour que les forces positives puissent vraiment se manifester. Si nous continuons à cheminer dans cette complexité, nous épuisons en même temps des ressources en nous, alors que nous nourrissons déjà les autres, mais nous ne sommes pas encore tout à fait aussi intelligents, pas encore tout à fait aussi efficaces sur le plan énergétique.

Tout le dharma n'est d'ailleurs qu'une instruction cachée sur l'efficacité énergétique. C'est dès le départ une approche super écologique, comment trouver le mouvement perpétuel. Donc comment trouver une présence qui ne nécessite plus aucun effort ? Comment puis-je trouver un amour qui ne soit plus du tout un effort d'amour à partir du moi ? C'est ce qu'on appelle l'amour sans point de référence. J'en suis encore au septième chapitre. La compassion sans point de référence signifie qu'il n'y a plus de sujet qui éprouve de la compassion. Il n'y a plus de sujet qui fait l'expérience de l'amour, mais que l'amour et la compassion sont libérés en tant que dynamiques de l'être qui agissent par elles-mêmes, parce qu'elles font simplement partie de la nature de l'esprit.

L'esprit lui-même, ce courant d'esprit, est un tel mouvement perpétuel. Il possède une force et une dynamique inhérentes. Plus nous relâchons les facteurs inhibiteurs, plus cette dynamique se libère, plus elle peut se manifester. On appelle cela la libération des voiles, la dissolution des blocages dans le système énergétique, dans la pensée. C'est ce que le Bouddha a appelé la dissolution des griffes. Saisir conduit toujours à une fixation temporaire. En ce moment, il y a un blocage quelque part dans le système, parce qu'il y a une saisie, une identification, une fixation.

Que vous puissiez comprendre avec ces indications ce que l'on veut dire, qu'il s'agit en fait de trouver cette souplesse. Le problème d'un mouvement perpétuel, en termes de physique, c'est qu'il n'y a pas de souplesse à 100 %, il y a des pertes par frottement quelque part. Il s'agit soit de la résistance de l'air, soit de la résistance des liquides, soit des roues qui s'engrènent - cette petite résistance dans le système fait que l'on n'a pas encore trouvé la solution. Et pourtant, nous sommes en plein dedans. L'état d'éveil complet pourrait être décrit comme le fait qu'il n'y a plus d'obstacles émotionnels, plus de résistances, plus de résistance de friction.

Une résistance à la friction que nous avons constamment dans notre système, c'est que nous n'arrivons pas à gérer cette impermanence. Et que, diable, nous ne parvenons pas à convaincre les autres de penser comme nous. Et que tout ce que je fais de bien dans le monde s'envole sans que rien de juste ne me revienne.

C'est là qu'interviennent les enseignements du Dharma. Partout où nous disons normalement, zut, friction, résistance, épuisement, burnout annoncé - c'est précisément là qu'intervient le soulagement. Alors comment

puis-je aimer sans m'épuiser ? Comment puis-je être actif avec compassion sans tomber dans l'épuisement ? Ces questions sont traitées dans le Dharma. Comment puis-je être dans le monde et ne pas m'inquiéter du tout ? Où peut-on trouver la fin de la peur ? Il s'agit bien sûr de comprendre comment est l'esprit, de savoir si quelqu'un peut mourir et s'il y a un danger, afin d'éliminer cette peur du système, car elle freine naturellement. La peur de la pauvreté freine, la peur de la guerre freine. Cela rend la vie incroyablement difficile. Et comment ça marche ? Comment faire pour être détendu et avoir l'esprit large, même en temps de guerre ?

Je ne cesse de le mentionner, car c'est justement un sujet important. D'après ce que j'ai pu compter, le Bouddha a vécu cinq guerres au cours de sa vie dans le nord de l'Inde. L'une d'elles a décimé son propre peuple. Il a dû passer par là, il est passé par là, avec cette souplesse de l'esprit ouvert. Cela n'arrive pas seulement chez nous. Cent ans plus tard, la conversion d'Ashoka, c'était le plus grand massacre que le sous-continent indien ait jamais connu, avec plus de cent mille morts en Orissa. Cela lui a permis de devenir empereur et d'avoir ensuite la suprématie sur toute l'Inde. Personne ne l'égalait, mais il se tenait dans des mares de sang. Et c'est à ce moment-là qu'il s'est converti, qu'il s'est vraiment ouvert au Dharma. Donc nous ne parlons pas d'un âge d'or à l'époque, d'un âge terrible aujourd'hui et de toute façon, tout s'aggrave, mais ce que le Dharma aborde, ce sont les thèmes qui ont toujours existé.

Bodhicitta

Si je continue à feuilleter, nous arrivons au grand titre de la partie du livre qui s'intitule : Faire émerger l'esprit suprême de l'éveil, c'est-à-dire la Bodhicitta particulièrement formidable. C'est ce qu'il faut entendre par là.

Gampopa n'a rien inventé lui-même, il écrit ici ce que la tradition indienne enseigne. Ce n'est pas le bouddhisme tibétain, c'est le bouddhisme de l'Inde à son apogée. Atīśa, qui est venu d'Inde, contemporain de Marpa et Milarepa, n'a rien enseigné d'autre. Gampopa a également reçu une partie de sa formation dans la tradition d'Atīśa. Nous avons donc affaire au bouddhisme indien des dixième et onzième siècles, ce que nous appelons l'apogée, avant que n'aient lieu ces invasions qui ont tout détruit.

Dans l'introduction aux chapitres huit à dix-neuf, il écrit : *La base de la Bodhicitta*, page 102. La base de la Bodhicitta, c'est bien sûr d'abord la nature de bouddha, puis le refuge, puis les vœux d'auto-libération, donc ces actions bénéfiques, entre autres les dix actions bénéfiques et les cinq Śīlas, ce dont nous avons ainsi parlé. Ensuite, il s'agit de faire émerger l'esprit d'aspiration de l'éveil, la Bodhicitta d'aspiration, c'est-à-dire un désir d'évoluer dans cette direction.

C'est ce que j'appelle l'encastrement. Nous sommes déjà bien installés, car nous pouvons nous reposer dans notre nature de bouddha, c'est la première chose. Ensuite, notre pratique a besoin d'une orientation, le refuge. Le refuge est l'orientation qui consiste à s'aligner réellement sur la libération de ce potentiel. Et lorsque le potentiel est entièrement libéré, lorsqu'il est débarrassé de tous les voiles et que toutes les qualités sont apparues, on appelle cela l'éveil.

Pour cette orientation, il existe une sorte de garde-fou. Nous sommes sur un chemin, et il y a des abîmes. Il y a des situations où nous pouvons déraiser. Cela nous est probablement déjà arrivé à tous. Je peux donc aussi raconter des histoires à ce sujet, ce sont celles que je ne raconte pas. Les garde-fous sont de ne pas tuer, de ne pas voler, de respecter les relations existantes, de ne pas mentir, de ne pas faire ceci ou cela. Ce sont déjà tous ces « riens », ce sont les garde-fous extérieurs. Il a été prouvé qu'il ne fallait pas aller au-delà. Au-delà, ça devient vraiment difficile, il y a beaucoup de complications. C'est le message. Tu peux essayer, mais j'espère que tu reviendras vite et que tu comprendras avant de t'être trop empêtré. Par exemple, prendre une substance qui altère l'esprit n'est pas si grave dans un premier temps. Mais qui sait ce qui va suivre, si tu en resteras à la première substance, aux drogues d'initiation, aux drogues de suivi et ainsi de suite, dans quel genre de cercles tu vas te retrouver - regarde.

Et puis, pour ainsi dire, le bandage doux des garde-fous durs, ce sont les actions bénéfiques. C'est une orientation claire, ok, tout en douceur, tu n'as pas du tout besoin de penser à ce que tu ne fais pas, pense simplement à ce qui vaut la peine d'être fait. Ce sont les dix actions bénéfiques. Cela vaut vraiment la peine : soutenir la vie, l'entretenir, l'encourager, toucher le monde de manière bénéfique, par le langage, soutenir les relations, parler en reliant, être sincère, cela vaut la peine. Cela a de très, très nombreux effets positifs directement perceptibles.

Cela a surtout pour effet à long terme que nous avons de nombreuses relations intactes, parce que nous ne nous sommes pas ou peu comportés de manière nuisible dans ces relations. Ces dernières se brisent rapidement. Si nous nous comportons de manière bénéfique, ce sont de nombreuses relations bénéfiques qui nous

accompagnent, ce qui donne un élan à notre vie. Car chaque relation n'est pas seulement une relation extérieure, mais ce sont des impressions bénéfiques dans notre propre esprit. Nous recueillons donc en fait des impressions bénéfiques, des forces bénéfiques sont renforcées dans notre propre courant spirituel. Et cela se reflète dans le monde extérieur, cela déploie une force.

J'en suis encore au chapitre huit, aux pages 112, 113, où il est beaucoup question de refuge et de vœux de libération personnelle. Les vœux de libération personnelle vont des nonnes et des moines aux laïcs, hommes et femmes, qui prononcent des vœux.

Ensuite, avec le chapitre neuf, nous arrivons à la production de la Bodhicitta, la production de l'esprit d'éveil. Bien sûr, cela me démange de vous expliquer tout cela en détail. C'est incroyablement beau, par exemple dans mon chapitre préféré, les vingt-deux exemples de Bodhicitta, c'est tout simplement délicieux de le parcourir et d'expliquer chacun de ces exemples, ce que cela signifie. Mais pour nous ici, l'essentiel est de comprendre que dans la Bodhicitta, dans l'esprit d'éveil, il y a deux aspects fondamentaux. On traduit souvent cela par relatif et ultime. Ce que nous voulons dire, c'est que l'esprit d'éveil s'applique simultanément à tous les aspects de l'être.

Dans ce que nous appelons notre vie, le monde de l'émergence conditionnée, là où agissent les forces, les dynamiques, c'est là que la Bodhicitta agit. Nous appelons cela l'esprit relatif de l'éveil, ce qui se manifeste déjà dans ce monde dualiste comme une aspiration vers la Bodhicitta et comme une application de cette orientation intérieure. Ce sont les deux aspects de la Bodhicitta relative, la Bodhicitta aspirante et la Bodhicitta appliquée. Ensemble, ils constituent ce qu'on appelle le relatif. Cette Bodhicitta relative se manifeste dans notre perception ordinaire. Cela est perceptible, cela se manifeste dans les relations interpersonnelles, dans les relations avec notre environnement, dans tout ce que nous vivons ainsi.

Ce qui se manifeste dans ce monde de l'émergence dépendante a en même temps un aspect que la force de sagesse reconnaît en nous. Il s'agit à nouveau de remarquer, dans ce jeu de forces, que cette dynamique se déroule entièrement dans l'esprit, notre expérience se déroule entièrement dans l'esprit. Le même événement extérieur est vécu de cent manières différentes par cent personnes différentes. Un esprit libre vit tout autrement qu'un esprit fixateur, il y a là d'énormes nuances.

Qu'est-ce qui rend l'esprit libre si libre ? C'est ce qu'on appelle la Bodhicitta finale. Ce qui rend l'esprit libre au sein de cette genèse conditionnée, c'est la Bodhicitta ultime. C'est la connaissance de la nature de l'être. C'est la réalisation que l'amour n'a besoin de personne pour aimer. C'est la réalisation que la compassion ne provient pas d'un quelconque centre, d'un moi, mais qu'elle est une force qui s'écoule librement dans l'univers. Ce sont les conditions de la résonance, de la réceptivité et de la réponse. C'est l'interaction des forces. C'est la prise de conscience que personne n'atteindra jamais l'illumination. C'est la Bodhicitta ultime.

La Bodhicitta ultime met fin à l'idée que je serai un jour illuminé. Si je ne le suis pas déjà maintenant, je ne le serai pas non plus à l'avenir. L'idée d'un moi qui s'éveille et d'un moi qui aide les autres, qui sont objectivés tout comme le moi, le moi qui aide et le moi qui est aidé. Ces objectivations sont comprises dans la Bodhicitta finale. Ce sont des erreurs. La Bodhicitta ultime est la sagesse. C'est la force de sagesse qui remarque que le chemin de la libération est un changement de conscience qui conduit à la fin de la séparation entre le sujet et l'objet, la séparation entre un soi-disant moi et un autre soi-disant séparé de lui. C'est la Bodhicitta ultime.

La Bodhicitta ultime est précisément ce qui rend le chemin des bodhisattvas et des bodhisattvis si ludique, parce qu'elle fait que ce moi conventionnel ne se prend plus pour réel au niveau relatif et ne se prend donc plus pour important, et qu'il n'a donc pas besoin d'être un bodhisattva parce qu'un moi le voudrait d'une certaine manière, mais c'est la chose la plus naturelle du monde. C'est ce que fait l'esprit quand on le laisse faire. Si on enlève tous les freins, même la séparation entre le Nirvāṇa et le Saṃsāra, alors ce courant d'esprit est simplement en résonance naturelle. Aucune résistance n'est active. L'action sur le plan relatif s'effectue alors entièrement à partir de la conscience de la nature ultime de cet événement relativement dépendant et conditionné. C'est ce qui se passe alors.

En effet, l'ultime et le relatif ne sont pas séparés. L'émergence conditionnelle et sa nature insaisissable ne sont pas séparées l'une de l'autre. D'ailleurs, les forces ne peuvent agir que parce que tout est dynamique. Si l'on se rend compte que toute cette dynamique dans l'esprit des êtres vivants est une expérience spirituelle, que la souffrance, le bonheur et l'éveil sont tous des expériences dans ce courant spirituel, alors nous savons que nous devons commencer par l'esprit. Nous ne devons pas agir à l'extérieur, changer l'environnement, mais notre vision, notre compréhension de ce qui se passe doit changer, c'est là que nous allons agir.

Lorsque nous percevons les premiers parfums de l'éveil, lorsque nous avons un peu le goût de la liberté des

espaces mentaux, de tout ce qui est possible, cela renforce notre désir de le rendre accessible à d'autres. C'est tout à fait naturel, personne ne doit faire d'effort. Là où il n'y a pas de saisie, il y a tout naturellement un partage. Nous partagerons tout naturellement ce que nous vivons et expérimentons comme libérateur et bénéfique avec la prochaine personne qui passera par là. Tout comme nous partageons tout naturellement où se trouve le boulanger avec la prochaine personne affamée qui passe. C'est aussi simple que cela. Nous partageons toujours ce que nous venons de trouver. Quelqu'un a été super aidé par une méthode de guérison, puis quelqu'un arrive avec le même problème, oui, je ne peux pas me taire, je dois lui dire qu'il existe une méthode de guérison pour ce problème précis, que j'ai déjà essayée et qui fonctionne. Tu la trouveras là.

Tout cela se fait tout seul. Ce sont les impulsions normales d'un esprit qui est un peu compatissant et qui n'est pas freiné. Pourquoi est-ce que je retiendrais cette connaissance ? C'est une activité de bodhisattva, tellement évidente. Simplement laisser couler cette connaissance de ce qui libère, la laisser s'écouler sans y mettre aucune limite. Quand je me suis occupé de cent personnes, j'ai rempli mon devoir pour cette vie, alors c'est fini. C'est une limite. Si je me suis occupé d'un milliard de personnes, alors c'est vraiment fini, les autres doivent faire le reste. Pourquoi donc ? Ça s'écoule quand même. Laisse-le s'écouler.

C'est pourquoi la Bodhicitta est comparée à l'eau, par exemple. Elle coule, coule et coule. Tant qu'il y a encore une pente, il y a un courant. C'est la même chose avec la Bodhicitta. Cette connaissance intérieure de l'éveil s'écoule naturellement là où cette connaissance, cette liberté n'est pas encore expérimentée. Tout simplement parce que c'est la loi du cœur. Cela ne vient pas de l'extérieur, c'est simplement une loi de la nature qui veut que nous partagions ce qui nous fait du bien avec d'autres personnes qui recherchent exactement la même chose. C'est tellement évident, et cela ne demande aucun effort.

Maintenant, j'ai beaucoup parlé de la Bodhicitta appliquée, de sa mise en œuvre dans le monde.

Je me souviens de la première rencontre avec Guendune Rinpoché à Fribourg, rue Lugo, en 1981. Puis j'ai rencontré Kalu Rinpoché, qui en a parlé à nouveau, et j'ai pris les vœux de bodhisattva auprès de lui à Bordo, dans ce village suisse-allemand des Alpes italiennes du Nord, une sorte d'enclave bouddhiste. C'est à ce moment-là que l'aspiration à la Bodhicitta est devenue si forte qu'elle a abouti à une formulation : oui, je consacre ma vie à l'éveil de tous. C'est à ce moment-là que j'ai su, en tant qu'étudiant en médecine, j'avais 24 ou 25 ans, que ma vie ne m'appartenait plus. Les enseignements que j'avais entendus entre-temps avaient suffi à m'ôter la peur que ma vie ne m'appartienne plus. Elle appartient désormais à l'éveil de tous les êtres vivants. Mais je n'avais aucune idée de ce qu'était l'éveil.

C'est pourquoi on l'appelle la Bodhicitta aspirante, parce qu'on n'en a aucune idée. Sinon, on l'appellerait la Bodhicitta de connaissance ou quelque chose comme ça. Nous sommes en quelque sorte inspirés, et quelque chose en nous dit, bon sang, ils sont vraiment bien, ces types-là. Cela m'inspire et éveille en moi plus de force et de confiance que tout ce que j'ai entendu d'autre, et en fait j'aimerais... - et c'est là que commence la Bodhicitta aspirante. Je ne sais pas comment ça se passe, alors nous attendons encore un peu, et à un moment donné, nous avons accumulé tellement de compréhension et d'expérience personnelle que nous passons de la Bodhicitta aspirante à la Bodhicitta appliquée. Le désir d'aller vers l'éveil pour le bien de tous, c'est la Bodhicitta aspirante. Et puis, normalement, le vœu de bodhisattva comprend aussi le fait de dire, oui, je vais mettre en pratique ce désir. Je vais me mettre en route.

Guendune Rinpoché disait toujours que la Bodhicitta aspirante est comme le désir d'aller en Inde. Il venait justement d'Inde. Et la Bodhicitta appliquée, ce sont les étapes du chemin que je fais pour aller en Inde. Rassembler les conditions pour réserver le vol et prendre l'avion ou marcher ou faire du vélo, peu importe comment vous voulez y aller. On se met en mouvement. On est encore loin d'être en Inde, mais le mouvement est déjà orienté. C'est la différence entre l'aspiration et l'application. L'idée et le désir viennent toujours en premier, puis vient la mise en pratique.

Après que Gampopa a décrit les vœux du bodhisattva, vient au chapitre dix l'exercice dans l'esprit d'aspiration de l'éveil. Page 145, le verset à mémoriser : "La Bodhicitta d'aspiration consiste en ceci :

**N'exclure aucun être vivant dans l'esprit,
se souvenir des bienfaits de cet état d'esprit,
d'acquérir les deux accumulations,
pratiquer l'esprit d'éveil encore et encore, et
accomplir les quatre actions positives et s'abstenir des quatre actions négatives -.
ces cinq engagements résument l'exercice de l'aspiration.**

Gampopa aborde ensuite ces cinq points dans le dixième chapitre.

N'exclure aucun être vivant dans l'esprit signifie qu'ils peuvent se comporter aussi stupidement qu'ils le peuvent, jamais la porte de mon cœur ne sera définitivement fermée. Il n'y a pas de clé qui ferme mon cœur pour toujours, il n'y en a pas. Ils peuvent faire les pires choses qui soient, ils peuvent massacrer un nombre incroyable de personnes, les torturer - je fais le vœu, en tant que bodhisattva, qu'un jour, dans une vie quelconque, soit dans cette vie, soit dans des vies ultérieures, nous nous rencontrerons dans des circonstances où une rencontre du cœur est possible. J'accepte que ce ne soit peut-être pas le cas en ce moment, mais il n'y a pas d'expulsion définitive du cœur. Personne n'est expulsé du cœur pour toujours et à jamais. Cela n'existe tout simplement pas. Nous n'utiliserons pas cette possibilité en tant que bodhisattvas. Nous admettons que nous ne sommes pas en mesure d'être utiles en ce moment, que les portes de l'autre personne sont peut-être fermées et qu'il n'y a pas du tout d'accès à sa propre nature de bouddha. D'accord. Mais un jour ou l'autre, il y aura une situation où l'accès à la nature de bouddha sera possible, et je veux alors être ouvert à cela. Je veux alors être prêt pour cette situation.

Se souvenir des bienfaits de la Bodhicitta, c'est se rendre compte des grands avantages que cela procure pour nous et pour les autres.

Acquérir les deux accumulations : L'aspiration implique que je sache que je m'oriente maintenant vers la libération d'une grande force positive dans ma vie, dans mon courant spirituel. C'est ce qu'on appelle l'acquisition des mérites, l'accumulation, la première accumulation des mérites, c'est la construction de cette force positive du salut. Et je dois développer le discernement, la compréhension, l'acquisition de la sagesse. Il s'agit de se fondre réellement dans la Bodhicitta finale. Cette compréhension de la véritable nature de l'esprit est nécessaire. Je comprends cela, j'ai assez étudié, assez entendu, je sais que je veux cette reconnaissance de l'être, et j'oriente ce courant d'esprit pour qu'il aille dans cette direction.

Pratiquer encore et encore l'esprit d'éveil : A l'époque, quand j'avais 24 ou 25 ans, avec Kalu Rinpoche, l'esprit d'éveil était une petite plante. J'ai osé, avec d'autres, je n'étais pas seul, nous étions tout un groupe. Je crois que tout le village a fait vœu de bodhisattva. Tout le monde n'y a peut-être pas réfléchi aussi sérieusement que moi, mais j'y ai longuement réfléchi. Ce n'était pas à la première occasion.

Maintenant, je dois chérir cet esprit d'éveil. Le mieux, c'est que je me rappelle très souvent quelle est ma véritable orientation. Il y a des choses qui ne vont pas dans la vie, oui, des gens sont totalement en colère contre moi, d'accord, mais je ne vais pas rester moi-même plongée dans la colère et la haine, mais je me rappelle qu'en fait, c'est de cela qu'il s'agit - et j'ouvre déjà secrètement ma petite porte du cœur à la situation, lorsque nous pourrions nous rencontrer de cœur à cœur. Je n'ai pas besoin de tout faire directement, je ne dois pas exiger de moi l'impossible, mais la porte de mon cœur ne se ferme pas. Donc de toujours me rappeler de quoi il s'agit en réalité.

J'ai une réunion d'équipe quelque part, vous êtes tous en route dans une équipe quelconque, que ce soit une famille ou autre. De quoi s'agit-il en fait ? Il s'agit d'éveiller le cœur de tous les participant/es, cet esprit du cœur, cette citta, citta signifie esprit du cœur et bodhi signifie éveil, peu importe de quoi il s'agit concrètement. Nous venons d'apprendre que la pelleteuse qui se trouvait devant notre maison a touché la conduite d'eau principale. Aïe ! Le chef de chantier vient d'appeler. Mais de quoi s'agit-il en réalité ? De la Bodhicitta. Ne lui causons donc pas de stress supplémentaire, ne causons pas de stress supplémentaire au conducteur de la pelleteuse, mais activons s'il vous plaît la responsabilité civile. On s'en occupe en toute décontraction. Le chef de chantier nous a également assuré que nous aurions de l'eau dès ce soir. Tout va bien, restons détendus.

Maintenant, je vais vous parler un peu de la vie quotidienne. J'ai fait du fitness ce matin, c'est tout à fait normal. Dans les vestiaires, un homme m'interpelle : au fait, je suis Andreas Machin. Je n'ai pas réussi à le situer. Il me demande comment ça se passe sur le chantier, je lui réponds que ça avance plutôt bien. Puis il dit : Je prends toujours votre construction comme modèle, comment un projet de construction est bien pensé et mené à bien de manière imperturbable. Je dis : "Oh, c'est bien". Je crois que c'était le garde forestier de la coopérative forestière. Ce dont il s'agit, c'est que nous faisons un projet de construction, mais tout le monde se rend compte que ces bouddhistes ne sont pas si stupides que ça, qu'ils peuvent s'accrocher, qu'ils n'abandonnent pas tout de suite, qu'ils sont de bonne humeur et qu'ils ne râlent pas parce qu'un conducteur de pelleteuse a malheureusement coupé la conduite d'eau principale. L'essentiel n'est pas de réprimander qui que ce soit et d'avoir raison soi-même.

Il s'agit d'une situation d'exercice qui peut être une source d'inspiration pour tous et qui montre avec quelle souplesse on peut gérer des situations difficiles. Il s'agit donc de renforcer cette Bodhicitta en nous et chez les autres dans chaque situation et d'agir comme un catalyseur de bons processus. Si nous maintenons cela éveillé, comme l'appelle Gampopa, c'est faire grandir l'esprit d'éveil. Faire grandir la Bodhicitta signifie la cultiver, la

soutenir, la rendre plus forte et plus résistante. Avant, je me laissais aller. Lorsque des difficultés surgissaient, je m'énervais. Ce n'est plus aussi fréquent. Cela arrive toujours, mais plus si souvent. Ce message pendant la pause n'a pas provoqué de voile, il ne m'a pas affecté du tout. Cela ne me revient que maintenant, parce que j'avais besoin d'un exemple. Si nous nous engageons dans cette voie, c'est un esprit d'illumination en quête. Nous sommes déjà sur le chemin, et nous cultivons l'esprit.

Ne pas oublier l'esprit d'éveil (en ne faisant aucune des quatre actions négatives et en cultivant à la place les quatre actions positives) : Selon le Bouddha, ne pas oublier l'esprit d'éveil implique par exemple (page 149) :

Ne jamais mentir consciemment, même au prix de sa propre vie.

Amener tous les êtres à faire le bien et les guider dans les actions bénéfiques du grand véhicule.

Considérer les bodhisattvas comme nos enseignants et louer leurs qualités dans les dix directions.

Rencontrer tous les êtres avec un état d'esprit véritablement altruiste, sans arrière-pensée ni hypocrisie.

Ce sont les quatre actions positives qui contribuent à ce que nous n'oublions jamais la Bodhicitta. Gampopa et la tradition attribuent les dix actions bénéfiques à la Bodhicitta. Ces dix actions bénéfiques sont réalisées naturellement lorsque la Bodhicitta est présente dans notre esprit.

Je voudrais terminer cette matinée par un petit souvenir de Guendune Rinpoche : J'étais un jeune moine très motivé et je voulais étudier le Vinaya, c'est-à-dire toutes les règles monastiques, les raisons pour lesquelles elles ont été établies et comment elles sont respectées. Guendune Rinpoche m'a donné la réponse qu'il donnait à tout le monde : ne vous occupez pas trop de ces 253 vœux, gardez la Bodhicitta dans votre cœur et tous les vœux seront automatiquement respectés. Point. Il m'a déconseillé d'étudier le vinaya. Ce n'est que des années plus tard qu'il m'a conseillé et autorisé à l'enseigner. Mais ce conseil restera toujours dans mon cœur.

En fait, toutes ces soi-disant règles, vœux et samayas, qui apparaîtront plus tard dans le Vajrayāna, ne sont que l'expression de la Bodhicitta. Ce ne sont que des formulations de la manière dont quelqu'un qui a la Bodhicitta se comporte dans des situations difficiles. Par exemple, en Inde - nous parlons de la période allant du deuxième au douzième siècle après Jésus-Christ - dans cette société patriarcale, la Bodhicitta était toujours en danger à cause de l'attitude condescendante envers les femmes. C'est pourquoi il y a un samaya pour valoriser les femmes. Il n'y a pas de samaya pour valoriser les hommes, ils le faisaient de toute façon, il n'y a pas besoin d'encouragement. Ces règles et ces conseils sont toujours destinés à ce qui est difficile.

Le bouddhisme tantrique, que nous appelons alors bouddhisme tibétain, Vajrayāna, est la sortie de ces comportements où la femme était tellement marginalisée. Malheureusement, en Inde, après cette courte période d'égalité, le système des castes et le traitement irrespectueux des femmes étaient monnaie courante. C'est pourquoi cela était nécessaire. C'est tout à fait naturel, si on porte la Bodhicitta dans son cœur, on n'a pas besoin d'une telle règle. Il y avait par exemple un vœu pour les moines de ne pas monter à cheval. Il ne s'agissait pas de priver le cheval du plaisir d'être monté, mais de ne pas charger inutilement un animal de son propre poids. C'était la raison. Et c'est aussi pour cela qu'il ne faut pas atteler de chevaux à une calèche, on peut marcher soi-même. C'est la Bodhicitta. Ce sont les conséquences. En lisant les histoires sur l'origine de ces règles, on comprend une autre application de cette attitude fondamentale qui consiste à être bienveillant envers tous les êtres vivants.

Une excursion à travers *le précieux ornement de la libération* de Gampopa, chapitres dix à dix-sept

Jour 3, 16:00 Partie 1, audio 12

De ce matin, il me reste le dernier petit bout de mon tour à travers *le précieux ornement de la libération* de Gampopa. Le chapitre dix était l'esprit d'éveil aspirant. L'aspiration n'est pas l'association d'idées la plus géniale qui soit quand on entend le mot aspiration. C'est une aspiration, comme l'inspiration, c'est de là que vient le mot : cela me remplit, cela me comble, c'est là que je veux aller. C'est ce que cela signifie.

Si ce désir devient fort, il est clair qu'il mène directement à une pratique. Un désir fort n'attend pas longtemps pour se concrétiser. Si je veux vraiment aller en Inde, je commence déjà à chercher comment y aller et à économiser, à acheter le billet, peu importe. Je fais les premiers pas, je me mets en route.

Cela signifie que le chemin vers la Bodhicitta appliquée, vers l'esprit d'éveil appliqué, est assez rapide. Nous sommes en route en tant que pratiquants, qui ne savent pas encore vraiment comment s'y prendre, mais qui sont très motivés. Vous, vous connaissez cela dans les entreprises, si vous avez déjà dirigé une entreprise, ou

à l'école, les stagiaires très motivés - dans cette grande motivation, quelque chose peut parfois mal tourner. Il en va de même pour les bodhisattvas et les bodhisattvis. Il s'agit donc d'aides et d'assistants très motivés dans le monde, qui ont encore beaucoup à apprendre, mais qui sont sur le chemin. Ce n'est qu'en allant sur le chemin que l'on apprend. Le courage de prendre des risques en fait partie. Nous commettrons des erreurs, c'est évident, cela fait partie du jeu. Il n'y a pas d'entrée sans erreur dans la pratique, cela n'existe tout simplement pas, pour personne. Nous continuerons à apprendre pendant longtemps, en fait toujours. Cela ne s'arrête jamais.

Comment apprenons-nous ? C'est la question qui se pose maintenant. Les instructions de l'ami spirituel continuent. Au chapitre onze, l'exercice dans l'esprit appliqué de l'éveil porte sur l'exercice dans Śīla, Samādhi et Prajñā, il s'agit des trois entraînements. C'est là qu'ils réapparaissent. Nous nous entraînons, nous appliquons la Bodhicitta dans les trois entraînements.

Ces trois entraînements sont cette fois divisés en six pāramitās, en six qualités libératrices. Elles ne sont pas toujours citées dans le même ordre et la numérotation n'est pas tout à fait la même, il y a parfois une liste de dix et parfois de six. Si je rassemble les Pāramitās du Theravada, donc du Pālikanon, et du Mahayana, j'arrive à un total de quinze qualités libératrices à pratiquer. Dans la médiathèque Ekayana, j'ai déposé un texte sur ces quinze qualités libératrices. Bientôt, nous présenterons ces quinze qualités dans un livre avec Fred von Allmen. Lui de son côté les avait déjà réunies, nous avons tous les deux fait la même chose. Nous avons tous les deux déjà réuni la voie du Mahayana, la voie basée sur le sanskrit et la voie basée sur le pali.

Ici, dans le livre, Gampopa suit la version la plus simple en six pratiques. Cette présentation simple du développement des qualités est celle de la voie du bodhisattva : générosité, comportement bénéfique, patience, persévérance joyeuse, stabilité méditative et sagesse. C'est à cela que se consacre pratiquement tout le reste du livre. Pour finir, le livre décrit le fruit, comment parcourir les cinq chemins et les dix étapes, ce qu'est en fait la bouddhité et ce qu'est l'action éveillée. Mais dans la pratique de l'esprit d'éveil appliqué, il s'agit de ce qui est décrit dans les chapitres douze à dix-sept. Le chapitre onze donne une vue d'ensemble de l'esprit d'éveil appliqué, et les chapitres suivants nous donnent une idée de la façon dont nous pouvons libérer ces qualités.

Les pāramitās

La première qualité est dāna, la générosité. La générosité dans le matériel, la générosité dans le social, dans les relations, c'est-à-dire se protéger les uns les autres, se soutenir les uns les autres, s'occuper les uns des autres, s'enseigner les uns aux autres, et puis la générosité dans le Dharma, transmettre le Dharma.

Pour la deuxième qualité, Śīla, le comportement bénéfique, nous avons la même répartition que pour tous les Pāramitās, ils sont tous divisés en trois de manière merveilleusement didactique et facile à retenir. Pour le comportement bénéfique, nous avons d'abord le fait de s'abstenir de tout ce qui est nuisible, de tout ce qui cause de la souffrance. Ensuite, cultiver ce qui nous fait du bien, c'est la deuxième étape importante : tout ce qui fait vraiment du bien à notre propre pratique et à notre intégration, à notre être tout entier. Puis l'action bénéfique, ce qui fait du bien aux autres. Ce sont les trois étapes du deuxième pāramitā. Notre compréhension de ce qui fait du bien, de ce qui est bénéfique, s'affine naturellement. Il est en effet évident que dans chacun de ces Pāramitās, il y a à nouveau un développement en soi.

Ensuite, nous avons troisièmement la patience, kṣānti, également sous trois aspects : La patience face aux difficultés, c'est la patience dont nous parlons habituellement. Ensuite, la patience avec moi-même quand je pratique, la patience dans les défis de la pratique. La pratique, c'est-à-dire s'engager dans la voie du bodhisattva, comporte des défis supplémentaires. S'y engager et les prendre comme chemin, c'est pratiquer la patience. Puis vient une troisième forme de patience. J'ai toujours trouvé passionnant qu'elle soit aussi énumérée ici. Il s'agit de la patience face à la finalité : Que nous développons la patience, qu'il n'y ait effectivement rien à saisir. C'est une patience indicible, qui ne peut pas être décrite. C'est une patience, une capacité à vivre patiemment la méditation et tout ce que nous expérimentons, une capacité à supporter patiemment le fait qu'à un moment donné, il n'y a plus de points de référence. C'est de cela qu'il s'agit.

Ainsi, pour chaque pāramitā, on peut entrer dans sa signification ultime. La signification ultime de la générosité est de se donner, pourrait-on dire. Mais ce que l'on donne en réalité, c'est la fausse conception d'un soi stable. Ou dans le comportement bénéfique : Le comportement bénéfique consiste à ne plus se comporter du tout, mais à se fondre dans la nature de bouddha en toute confiance. Tout le reste se met en place de lui-même. Ainsi, pour chaque pāramitā, on peut faire tout un chemin, depuis les premiers balbutiements jusqu'à un fruit qui se situe alors déjà au-delà des mots. Pour la patience, Gampopa l'a écrit même.

Puis vient en quatrième lieu la persévérance joyeuse, *vīrya*, qui a également trois aspects. La persévérance joyeuse dans le dépassement de nos tendances à la facilité, appelée paresse, différents types de paresse. L'une d'entre elles m'a particulièrement impressionné, parce qu'elle est si répandue dans notre monde, c'est la paresse occupée. Nous en avons déjà parlé. On fait énormément de bien, mais si on est honnête, on ne fait qu'éviter ce qui nous attend vraiment. Je creuse tout le jardin juste parce que je veux éviter un sujet désagréable et émotionnel, par exemple. C'est la paresse occupée, et notre monde en est imprégné. Nous faisons énormément de choses en tant qu'humanité, mais au fond, nous sommes tout le temps en train de fuir et de nous battre, et nous ne pouvons pas nous reposer. C'est ce qu'on appelle la paresse occupée, c'est la première partie. La persévérance joyeuse surmonte cela. Ensuite, la persévérance joyeuse consiste à réaliser son propre bien. Il s'agit d'abord de travailler avec une joyeuse persévérance à la réalisation de ce qui est bénéfique pour nous-mêmes, donc de promouvoir notre propre pratique. Ensuite, il s'agit de persévérer joyeusement dans la réalisation du bien-être des autres.

En cinquième lieu, nous avons la stabilité méditative, le mot sanskrit est *dhyāna*, c'est-à-dire le recueillement méditatif. Là aussi, il y a trois subdivisions : La stabilité méditative qui rend heureux de manière perceptible dans cette vie. Ensuite, la stabilité méditative qui produit des qualités, qui produit en nous les aspects de la nature de bouddha. Et enfin, la stabilité méditative qui engendre le bien-être des êtres vivants. La première partie de la stabilité méditative, qui rend sensiblement heureux, fait déjà très, très fortement le ménage dans les racines de la souffrance. Le *dukkha* diminue et le *sukha*, c'est-à-dire le bonheur, la joie, augmentent, c'est pourquoi on l'appelle ainsi. C'est ce qui se passe dans cette vie. La stabilité produisant des qualités produit toutes les qualités de la connaissance, de la compréhension et ainsi de suite, tout ce qui m'aide à être stable même sous le stress. Et la troisième forme permet d'œuvrer pour le bien des êtres avec les nombreux, nombreux avantages d'un esprit totalement recueilli et non dévié.

Le sixième *Pāramitā*, toujours l'esprit d'illumination appliqué, est que nous développons la sagesse, beaucoup, beaucoup d'aspects de la sagesse. C'est en effet avec la sagesse que s'arrête la tripartition. En fait, il s'agit ici de la *Prajñāpāramitā*, qui est le nom du *Pāramitā* de la sagesse. Il s'agit de réaliser la connaissance, qui est profondément libératrice. En fin de compte, sur la voie du mahayana, il s'agit toujours de la réalisation de l'unité du *Saṃsāra* et du *Nirvāṇa*. C'est particulièrement vrai sur la voie du mahayana. Car il ne s'agit pas d'atterrir dans ce *Nirvāṇa* cloisonné, mais dans un *Nirvāṇa*, c'est-à-dire dans une expérience de liberté et de paix qui imprègne le monde, qui imprègne tous les domaines de la vie. Pour cela, il est très important, et Gampopa s'y attarde en détail, que nous réalisons d'une part que nous-mêmes, que ce soi-disant moi, est un processus dynamique et vide d'essence tangible, et que nous étendions cette réalisation à tous les êtres vivants, à toutes les choses, et que nous reconnaissions finalement tous les phénomènes dans leur nature vide, intangible et dynamique.

La connaissance de la vraie nature de tous les phénomènes - c'est-à-dire une connaissance globale de la vraie nature, de cette nature insaisissable, spirituelle, dynamique et en constante évolution de l'être - cette connaissance nous rend capables d'être actifs dans le monde. Les bodhisattvas ont besoin de cela pour pouvoir s'engager dans la création conditionnée, dans tout ce qui se passe ici dans ce monde, sans s'emmêler. Nous nous emmêlons, nous nous enchevêtrons toujours lorsque nous revenons à la saisie, lorsque les schémas d'identification redeviennent actifs. Ces schémas d'identification du moi, de fixation sur des choses et des dangers soi-disant réels, doivent être détrempés, ramollis par la connaissance, de sorte que nous remarquions : La chose, l'événement, la guerre, la menace, l'ennemi, tout cela n'existe pas. Ce sont tous des événements dynamiques.

Ces événements peuvent être influencés, ils ne sont pas stables à l'extérieur et la manière dont ils sont vécus à l'intérieur est totalement ouverte. Personne ne doit avoir peur. Cela ne vaut même pas la peine d'avoir peur, cela n'a jamais été une bonne idée. Il vaut mieux voyager avec sagesse, avec soin, avec compassion, nous prenons alors de meilleures décisions qu'avec la peur. La peur n'est pas une bonne conseillère.

Cette liberté intérieure, lorsque nous réalisons : Oui, dans le monde conditionné, par exemple, tout s'effondre en ce moment. Oui, si ça continue comme ça, dans cent ans cette planète sera nue, je ne sais pas quelles sont les dynamiques que vous voyez là. D'accord, et de paniquer maintenant ? Est-ce que ça aide ? Non, ce n'est pas nécessaire. Intérieurement, il y a une liberté. Les conditions sont vues. J'ai juste pris un exemple au hasard. Ce qui se passe dans le monde est vu. Intérieurement, le bodhisattva reste libre, entre en résonance et regarde : Où y a-t-il des possibilités de création, où est-il possible d'agir naturellement, sans tomber dans la colère et la haine, dans cette souplesse de l'être. C'est possible pour nous, êtres humains, de nous développer dans cette souplesse.

Cette voie n'est pas seulement décrite par *le précieux ornement de la libération*, mais c'est la voie du Mahayana en général, la voie du grand véhicule, dont le but est d'être actif dans le monde sans être brûlé, avec cette légèreté et cette absence d'effort. C'est dans cette direction que tout se passe.

C'est ainsi que ces pāramitās sont ensuite pratiquées, et elles s'affinent de plus en plus, la pratique des qualités s'affine de plus en plus. Elles se mélangent, elles ne sont parfois plus du tout distinctes. La générosité s'imprègne de sagesse. Tout est imprégné, et la racine commune est la compassion. Tout est imprégné du même goût de compassion et de sagesse. Tout ce que je viens d'énumérer séparément comme six, ou que nous pouvons énumérer comme quinze, devient l'expression naturelle de la Bodhicitta.

IV. Le potentiel inhérent : la nature de bouddha et ses qualités

Jour 3, 16:00 Partie 1, audio 12 - 22:19

Cela nous ramène au point de départ et aussi au thème de cet après-midi : il s'agit de la nature de bouddha, du potentiel inhérent, de la nature de bouddha et de ses qualités. Nous revenons ainsi au chapitre 1 de notre Bible rouge (*le précieux ornement de la libération*). Nous allons maintenant y entrer de manière un peu plus subtile et plus précise.

Avez-vous pu suivre jusqu'ici ? J'ai survolé avec vous les chapitres essentiels, de la nature de bouddha à la Bodhicitta aspirante et appliquée, en passant par l'ami spirituel et ses enseignements.

Nous arrivons maintenant à quelque chose de très encourageant et de très beau. C'est là que cette manière d'enseigner la voie de la sagesse, la voie de la connaissance, se distingue des autres approches, même de celles qui ont marqué notre culture : Chaque être vivant, chaque homme, chaque animal et tout ce qu'il peut y avoir d'autre, les petits anges et les petits diables de l'univers, tous sont habités par la nature de bouddha. En philosophie, on dirait probablement que nous arrivons maintenant à l'image de l'homme. Cependant, l'affirmation qu'il ne s'agit pas d'une image de l'homme, mais d'un fait testé, testé sur de nombreux êtres humains et apparemment aussi sur des êtres vivants non humains, où l'expérience montre que même le cas le plus désespéré peut encore devenir un bouddha.

Du vivant de Bouddha, l'exemple le plus connu parmi les gens était Angulimala, le type avec la chaîne aux doigts. Māla signifie chaîne, Anguli signifie doigt. Il coupait un doigt à chaque personne qu'il tuait et s'en servait pour confectionner un collier. Il avait déjà tué 999 personnes, un tueur en série. Puis il a voulu tuer sa propre mère. Le Bouddha a dit : "Je ne peux pas laisser faire ça" et il s'est interposé. Angulimala est alors devenu fou de rage contre le Bouddha et a voulu le tuer, mais ça n'a pas marché. Angulimala était incroyablement fort, des soldats avaient déjà été mobilisés contre lui, il les avait tous massacrés. Il court après le Bouddha, mais la distance entre lui et le Bouddha ne diminue jamais. Il crie alors après le Bouddha : "Dis-moi, de quoi as-tu peur ? Je crois que tu es le Bouddha !" Celui-ci répond : "Je n'ai pas peur". - "Alors, arrête de marcher !" Alors le Bouddha dit : "J'ai déjà cessé de marcher depuis longtemps". Oui, comment ? Et Angulimala, comme le dit l'histoire, n'en peut plus, s'essouffle et ralentit. Plus il ralentit, plus le Bouddha ralentit, et quand Angulimala s'arrête, épuisé, le Bouddha est tout près de lui.

La compassion du Bouddha le touche et à ce moment-là, Angulimala s'effondre et se réveille de sa psychose. Il avait été entraîné dans une psychose par un très mauvais tour de magie noire d'un ancien maître, en cultivant de forts sentiments de haine, et avait tué tous ces gens dans cette folie. Angulimala se réfugie auprès du Bouddha et devient moine sur le champ. Le Bouddha lui donne un espace protégé pour pouvoir pratiquer. Angulimala devient un arhat, un homme pleinement éveillé. Il avait en plus une très belle voix. Il avait une petite cellule, nous dirions aujourd'hui, un petit lieu de pratique près du Bouddha avec un toit en feuilles de bananier. Il aimait tant chanter, et un jour, alors qu'il chantait les enseignements du Bouddha, quelqu'un dont il avait tué le fils passe par là, reconnaît la voix d'Angulimala, rassemble d'autres personnes, et ils attaquent l'arhat Angulimala, l'éveillé complet, qui ne se défend pas le moins du monde et est prêt à recevoir les coups, il meurt sur le coup, il est tué. Il subit donc la conséquence de ses actes antérieurs. Le Bouddha dit qu'il s'en serait très bien sorti par la suite, nous n'avons donc pas à nous inquiéter.

C'est sans doute l'histoire la plus touchante, très bien transmise, car tout le Saṅgha était bien sûr au courant de ce qu'Angulimala avait fait. Les autorités avaient essayé de l'attraper. Le Bouddha s'est mis devant lui et a dit, non, il suit déjà son chemin, je m'en occupe. Mais finalement, il n'a pas pu le protéger. Il y a beaucoup d'autres histoires, mais celle-ci est la plus célèbre. En fait, elle nous montre comment, à l'époque, le Bouddha savait qu'il y avait un bon fond dans ce tueur en série.

Un exemple parmi tant d'autres où il apparaît clairement que le Bouddha ne croyait pas au péché originel ou à quelque chose d'impossible ou de difficile à purifier, mais qu'il savait que les voiles pouvaient se lever, qu'ils pouvaient être purifiés, que l'or pur apparaissait - et ce en chacun. C'est ce qu'il a vécu avec beaucoup, beaucoup de gens et il a montré la voie pour que les différentes personnes puissent suivre leur propre chemin afin de libérer ainsi leur merveilleuse nature de bouddha.

Maintenant, nous nous demandons bien sûr : pourquoi la nature de bouddha n'est-elle pas plus évidente dans ce monde, alors qu'elle se trouve en chacun de nous, pourquoi tout cela va-t-il de travers ? Ou alors c'est à l'envers, on ne peut même plus parler de travers, mais cela va dans une direction complètement opposée à ce que l'on pourrait appeler bénéfique.

Cinq types de potentiel

Il y a une belle division en cinq types de potentiel, dans quelle mesure le potentiel est déjà accessible, et de quelle nature est ce potentiel.

1) On parle tout d'abord du **potentiel en friche**. Ce sont, disons, des êtres humains, pour simplifier, ce sont des êtres vivants, des personnes qui n'ont absolument pas accès à leur propre bonté et à leurs propres qualités, qui n'ont aucun accès et qui ne sont pas du tout accessibles pour le moment. Il faut dire que même les maîtres et les maîtresses éveillés ont les mains liées, on ne peut rien faire. À moins qu'il y ait une situation extraordinaire comme celle entre Angulimala et le Bouddha, qu'Angulimala entre vraiment en relation avec le Bouddha, même si c'était plein de haine et qu'il voulait le tuer, parce que le Bouddha s'était mis entre sa mère et lui, sa mère qu'il voulait aussi tuer. C'est là que la haine s'est transmise. Mais c'était une relation suffisante. Le Bouddha pouvait travailler avec cela. Quelque chose s'est créé entre les deux et quelque chose était alors possible. Tant que cela n'existe pas, tant que quelque chose n'est pas créé avec lequel nous pouvons travailler, nous devons dire que c'est impossible, nous ne pouvons rien faire, nous ne pouvons rien réussir du tout.

2) Pour d'autres personnes, la deuxième catégorie, il n'est pas clair où le chemin va aller. Nous appelons cela **le potentiel indéterminé**. Selon les personnes qu'elles rencontrent, leur chemin va dans une direction ou dans une autre. Selon le type d'inspiration qu'ils rencontrent, la nature de bouddha peut s'éveiller et prendre le chemin de l'auto-libération. Le potentiel est façonné par les vies antérieures. Il se peut donc qu'ils s'engagent sur la voie des bodhisattvas. C'est ouvert.

Beaucoup d'entre nous font partie de ce potentiel incertain ou indéterminé. J'ai parlé à la pause de midi avec quelqu'un qui, il y a quelques années, ne voyait pas du tout qu'un tel chemin se présenterait. Mais les bonnes rencontres ont eu lieu, le potentiel s'est éveillé, et la personne s'épanouit, suit ce chemin, suit le chemin en direction de ceux que cette personne rencontre. Nous sommes nombreux à être ainsi. Cela dépend un peu des rencontres que nous faisons, de qui nous croisons, et où l'inspiration va alors.

3) Mais chez certains, il y a une orientation très claire, on appelle ça **le potentiel des auditeurs**, des Śrāvakas. S'ils étaient assis ici dans la salle et qu'ils entendaient ces enseignements sur la Bodhicitta, ils sentiraient, non, alors ce n'est pas ma voie. Non, non, je veux bien suivre la voie de l'éveil, mais c'est unimaginable de m'ouvrir ainsi d'une manière ou d'une autre, pour me retrouver en plus dans ce Samsāra pourri. Non, je préfère faire des petits pas, je vais prendre le chemin le plus direct possible vers la libération. Ensuite, nous pourrions voir plus loin, mais il faut d'abord que ce soit sûr. Je ne fais aucune promesse de m'occuper de qui que ce soit, la seule personne dont je puisse m'occuper, c'est moi-même, c'est mon propre courant spirituel. Je suis réaliste et je m'engage sur la voie de la pratique pour atteindre le plus rapidement possible la fin du dukkha, de la souffrance.

De telles personnes existent. Ce potentiel est clair, très clair, rien, sauf peut-être des préoccupations, ne surgit quand on entend de tels enseignements de bodhisattva, mais le cœur s'ouvre quand on entend les enseignements sur la voie de l'auto-libération. Tout s'ouvre alors, la pleine puissance est là, à plein régime, et le chemin s'accomplit merveilleusement. Il est important que nous sachions que ces personnes existent parmi nous. Peut-être pas dans la salle maintenant, ils seraient déjà partis. Il se peut que quelqu'un d'autre ait tenu le coup, mais si tu entends cela et que tu es quelqu'un de ce genre et que tu te reconnais dans cette description, alors il est bon de le suivre aussi. Car c'est seulement là où tout notre être est ainsi en harmonie que nous pouvons apporter toute l'énergie sur le chemin de la pratique.

4) Ensuite, il y a **le potentiel des bouddhas pour eux-mêmes**. Ce sont des personnes qui, en principe, veulent et peuvent réaliser cette connaissance de la nature vide de tous les phénomènes, et qui le font, mais qui ne sont pas prêtes à la partager avec les autres. C'est-à-dire que leur connaissance est déjà telle qu'ils voient en fait que

cette unité du Samsāra et du Nirvāṇa, c'est-à-dire que tous les phénomènes sont des esprits et donc de nature vide insaisissable, mais la force ne surgit pas pour partager cela avec d'autres, pour prendre d'autres sous leur aile, pour transmettre le Dharma. Ils n'enseignent pas, ils ne transmettent pas. Ils disent : je suis désolé, être moi-même catalyseur dans ce monde n'est pas pour moi. Ce genre de personne semble avoir disparu. Mais de temps en temps, je rencontre quelqu'un qui en a un peu le goût. Mais la plupart du temps, ce n'est qu'une histoire passagère, et lorsque les schémas émotionnels se libèrent un peu plus, le chemin vers le bodhisattva se poursuit normalement.

5) Et puis il y a le **potentiel évident du grand véhicule chez les pratiquants qui sont inspirés par la Bodhicitta universelle**. Le potentiel évident est le suivant : tu entends parler pour la première fois de la voie des bodhisattvas et de cette Bodhicitta. Et au lieu de penser, oh non, où j'ai atterri ici, tu dis : Enfin quelqu'un exprime ce que j'ai toujours ressenti et que j'ai cherché partout sans le savoir, c'est ça, c'est par là que je veux aller, c'est mon chemin. On dit que c'est dû à des contacts précédents de vies antérieures - je ne peux pas non plus le vérifier - il y a déjà une telle force qui s'est construite, le potentiel est d'une certaine manière prêt pour ce chemin, pour s'engager si complètement que tout l'appelle. Beaucoup connaissent une telle inspiration initiale, mais on reconnaît ensuite ce potentiel à sa persévérance joyeuse à surmonter tous les obstacles, toutes les difficultés qui doivent être surmontées sur le chemin de la pratique, et au fait que la Bodhicitta n'est jamais remise en question. C'est le signe que ce potentiel d'être vraiment bodhisattva est déjà profondément ancré en nous.

Vous trouverez cette description dans le premier chapitre de Gampopa. C'est la base de ce que je partage avec vous ici. Ce cours de base du Dharma que nous partageons est un cours de base du Mahayana, c'est-à-dire un grand véhicule, un enseignement de bodhisattva, de bodhisattvi. C'est pourquoi nous y ferons régulièrement référence.

C'est la coquille, la motivation, le cadre dans lequel se déroule toute la pratique : Que nous soyons au moins en route dans cette Bodhicitta en quête. Que nous sentions que cela m'inspire, que c'est quelque chose vers quoi je veux aller, mais que je ne sais pas encore comment. Ce n'est pas encore le feu du potentiel pleinement développé, du potentiel de bodhisattva, mais je sens en moi que quelque chose fait du bien. Je crains totalement de retomber dans mon surmoi, ces gènes de sauveur en moi, ce syndrome de l'aidant. J'ai été marqué au fer rouge, je ne veux pas y retourner, mais j'aimerais trouver un moyen sain d'être ainsi dans le monde. Je ne panique pas quand j'entends dire qu'il n'y a finalement personne qui se réveille. Cela ne m'effraie pas tant que ça. Je trouve peut-être même plutôt soulageant que tout le chemin de la pratique puisse se dérouler de cette manière, qu'il n'y ait pas tant d'efforts à fournir à partir du moi, mais que le chemin s'accomplisse avant tout en développant toujours plus de confiance en sa propre nature fondamentale.

C'est en effet l'essence même du chemin : développer la confiance en sa propre nature fondamentale. Cette confiance naît du fait que nous faisons de plus en plus l'expérience que ce potentiel se manifeste effectivement si nous lui laissons de la place. Si nous lâchons prise, comme on dit, ou si nous laissons faire, si nous ne produisons plus toute cette activité de contrôle, de faire, cette activité spirituelle aussi - si tout cela se calme en nous et si nous nous recueillons dans ce qui se manifeste alors de lui-même. C'est là que naissent les expériences qui me donnent confiance en ma propre nature fondamentale. C'est en fait la voie. Toute la pratique du Mahayana est basée sur cela.

Parfois, on ne dit pas du tout que c'est en fait l'arrière-plan de la pratique. Certains d'entre vous viennent de la pratique du zen. Le zen est célèbre pour le fait que l'on reste beaucoup assis, aussi immobile que possible, dans des pièces en noir et blanc qui sont aussi peu distrayantes que possible, et que l'on se déplace avec une discipline assez continue, sans recevoir beaucoup d'explications. La pratique du zen est une voie Mahayana. L'ordination comme moine zen ou nonne zen est une ordination de bodhisattva. La promesse centrale de l'ordination comme moine ou nonne zen n'est pas le célibat, qui n'en fait plus partie depuis quelques siècles - c'est un empereur japonais qui en est responsable - la promesse centrale est de suivre la voie du bodhisattva. La pratique centrale du zen est simplement de s'asseoir et de laisser venir. En fait, il s'agit de laisser la nature de bouddha se manifester.

Le sutra le plus lu dans le zen est le Sūtra du cœur, la forme courte des Prajñāpāramitā-Sutras. Donc le Sūtra du cœur, qui est le cœur de cet enseignement de Prajñāpāramitā, même chez Gampopa. C'est la récitation centrale, qui est récitée jusqu'à plus soif avec le bois en rythme. L'approche depuis Dogen est qu'il n'y a pas besoin d'autant d'explications que maintenant chez nous, où l'on est constamment bombardé d'explications, mais de quelques explications comme ce Sūtra du cœur, et le reste se montre alors de lui-même. Et cela

fonctionne. Cela fonctionne pour ceux qui sont aptes à suivre cette voie. Apparemment, ce n'était pas mon cas, c'est pourquoi j'ai dû suivre un autre chemin. Mais il y en a pour qui cette voie est absolument appropriée et qui s'éveillent sur cette voie. Leur nature de bouddha s'éveille ainsi, sans recevoir beaucoup d'instructions. Ce que je vais décrire maintenant, c'est avant tout la pratique du zen Soto, le zen Rinzai est un peu différent.

Ainsi, il y a aussi des approches partout dans le monde selon lesquelles on pourrait s'éveiller simplement en ne faisant rien. Ou peut-être que l'on pourrait aider un peu en prenant des substances. Il y a tout cela. Il n'y a en fait rien qui puisse empêcher un éveil spontané. L'éveil spontané peut se produire n'importe où dans le monde, dans n'importe quelle culture et dans n'importe quelle situation : Que le rideau se lève spontanément et que cet être fondamentalement libre et éveillé se manifeste. C'est possible partout. Les bouddhistes n'en ont pas l'exclusivité, d'autres traditions en parlent également. Et des personnes qui n'appartiennent à aucune tradition en parlent aussi. C'est très important. Cela nous permet de croire que la nature de bouddha se trouve partout où il y a des courants d'esprit. Que partout, même spontanément, sans intervention extérieure, il peut arriver que le rideau s'ouvre complètement. Quand les gens parlent de cet éveil, de ce qu'ils vivent spontanément, c'est tout à fait authentique, c'est le même éveil.

La question est de savoir si cela est stable, puisqu'il s'agit de l'intégration. La plupart du temps, les voiles reviennent et il ne reste qu'un souvenir. Et la personne ne sait pas comment revenir à cette expérience. Quel est l'accès ? Cela m'est arrivé, mais je ne pourrais pas retrouver l'accès directement maintenant, je ne sais pas, je dois attendre le prochain hasard. C'est la première difficulté. La deuxième difficulté, c'est qu'il est si indiciblement difficile de communiquer cela. Il n'y a pas de langage pour cela, parce que c'est arrivé spontanément et qu'il n'y a pas d'encadrement par l'enseignement d'autres personnes qui ont déjà vécu cela.

L'intégration dans une tradition dans laquelle cette expérience est au centre a pour effet que nous avons des mots qui sont de bons indicateurs, ces indicateurs sur la lune, de bons indicateurs dans une direction, regarde, c'est par là. Ce savoir, comment nous pouvons dégager l'accès et retrouver l'accès s'il s'est déjà manifesté, ce savoir est transmis par une ligne de transmission. Comment y accéder ? Comment stabiliser cette expérience ? Et comment la rendre utilisable pour tous ? Cela signifie également comment la communiquer et comment aider les autres à y accéder également.

C'est ce que j'entends par intégration. Un champ dans lequel l'expérience peut se manifester et être facilitée par la préparation, la pratique, l'abandon, l'ouverture, différentes méthodes qui nous aident à nous oublier nous-mêmes. Comment le stabiliser ensuite ? Car la pratique change nettement si nous avons déjà fait l'expérience directe. Il y a alors d'autres instructions de pratique, comment nous pouvons ensuite aller plus loin. Et comment nous l'utilisons ensuite pour le bien de tous. C'est la force d'une telle grande tradition, d'une tradition diversifiée, que tout cela soit pris en charge. Mais cela ne devrait jamais conduire à l'affirmation que cela n'est possible que dans cette tradition. Pas du tout, c'est possible partout, toujours.

Jour 3, 16:00 Partie 2, audio 13

Nous allons faire une méditation dans quelques instants, il s'agit de faire confiance à la nature de bouddha. C'est un peu ce qui se présente. Je me suis demandé d'où me venait cette confiance inébranlable dans la nature de bouddha, d'où vient-elle en fait ? Ce n'est pas le fruit d'un oui-dire. Je me suis épuisé à méditer, j'ai tout essayé, tout ce que l'on peut faire d'une manière ou d'une autre avec un peu de méditation orientée vers la volonté, avec un observateur silencieux en arrière-plan, et j'ai atteint les limites - et puis quelque chose de tout à fait différent s'est ouvert à moi. On parle beaucoup de ce tout autre chose, mais en même temps est née la certitude que je n'y avais pas contribué. Qu'il ne pouvait se manifester que parce que je venais de m'oublier, et qu'il se manifeste à chaque fois que je m'oublie, c'est-à-dire lorsque je ne contrôle plus rien. Cette expérience répétée me donne cette certitude. C'est merveilleux, parce que c'est la certitude commune de tous ceux qui ont un peu goûté à cela : Rien n'est le fruit d'un effort personnel, rien du tout. C'est un cadeau de l'être. C'est un cadeau de la nature qui nous habite. Ce que nous pouvons faire, c'est comprendre avec sagesse que le problème, c'est nous. C'est une connaissance difficile. Et ensuite, faire suivre cette sagesse d'un revirement dans la pratique, où il ne s'agit plus de construire sa propre pratique, mais de laisser l'être naturel s'exprimer. C'est l'art des instructions du Mahāmudrā, c'est de cela qu'il s'agit dans cette manière de procéder.

Méditation

Nous faisons tout notre possible et, si possible, nous ne faisons rien- la quadrature du cercle.

Tout est dit maintenant. Vous pouvez maintenant être comme ça. Être tout simplement. Et même si vous êtes au bord de la somnolence, ou même si quelqu'un s'endort, surtout parmi les participant/es du Zoom, ce n'est pas un problème, la nature de bouddha dort avec vous. Je veux dire qu'elle ne dort jamais, mais elle est avec nous.

Nous ne pouvons pas du tout la fuir, cette nature fondamentale de notre propre être. Tout ce que nous vivons en ce moment se déroule précisément dans cette nature fondamentale.

Infiniment vaste et en même temps dynamique, une plénitude d'expérience dans un silence total.-

Lorsque nous nous installons ainsi en toute confiance dans notre nature fondamentale, une partie de cette détente consiste à ne plus faire d'efforts. L'autre partie est que nous nous ouvrons. Le fait de s'ouvrir permet de lutter contre la fatigue, de lutter contre la somnolence. Donc laisser être et aller dans l'ouverture.

L'instruction typique pour ce type de méditation est de se rappeler qu'il n'y a rien à améliorer, qu'il n'y a rien à enlever, donc rien à éviter, rien à cultiver. Que tout, dans sa nature fondamentale, dans sa vraie nature, se libère de lui-même. Et tout se libère dans sa propre nature. Je n'ai pas besoin d'aller ailleurs. C'est déjà la nature des choses, des phénomènes, de ne pas avoir de substance. C'est exactement ce qui se passe en permanence. Apparition dynamique sans substance.

Questions et Réponses

Participant/e : Aujourd'hui, dans la pratique de la méditation, le terme d'âge dégénéré est apparu. On dit aussi qu'un jour ou l'autre, tous les bouddhas disparaîtront. Il y a ce facteur d'épouvante si fort. Peut-être pourrais-tu désenchanter un peu cette hantise ?

C'est grave à un autre niveau. Ce n'est pas que les gens commettaient moins d'atrocités autrefois qu'aujourd'hui. Cela n'a pas changé. Mais la capacité des gens à faire confiance a diminué. La capacité des gens à se rassembler et à être présents a diminué. Cela entraîne beaucoup d'autres choses. On peut le dire ainsi. Dans l'ensemble, il est de plus en plus rare que les gens fassent l'expérience d'un engagement naturel, spontané, qui se concrétise ensuite. Les gens commencent si souvent quelque chose et l'abandonnent ensuite. Cette persévérance, cette endurance, cette résistance, tout cela a beaucoup changé. Ce n'est pas si effrayant, mais si on y prête attention, c'est très effrayant. Ce n'est pas si génial. C'est ce qu'on entend par âge dégénératif, il y a cinq facteurs qui dégénèrent, ils sont énumérés plus précisément.

Vos questions ne doivent pas nécessairement être de simples questions, mais peuvent aussi simplement exprimer le désir d'approfondir un sujet. Cela peut aussi être simple.

Participant/e : J'ai été touché par le thème de la nature de bouddha. Chez Gampopa, il y a une phrase où Bouddha dit à Ananda : "Si quelqu'un qui n'a pas les conditions pour se libérer de la souffrance pensait aux bouddhas et jetait ne serait-ce qu'une seule fleur vers le ciel, il obtiendrait la libération comme fruit.

En pensant aux bouddhas ou à l'éveil. Exactement, jeter une seule fleur vers le ciel dans la confiance ou la dévotion à ce que représente le Bouddha ou à ce que représente l'éveil. C'est un exemple de la manière dont un mouvement de l'esprit, un mouvement d'ouverture spontanée peut être le début d'un véritable retournement.

Participant/e : Tu as parlé du souci de soi, mais aussi de ce que ce n'est pas, de la paresse et de tout le reste. Cela ne me semble pas correct. Plus tard, tu as dit que lorsqu'il y a une attention correcte envers soi-même, des actions bénéfiques se produisent peut-être d'elles-mêmes, de nombreuses qualités se manifestent. J'aurais trouvé cela beau ou je le souhaite, c'est pourquoi je répète ce lien, parce que j'ai l'impression qu'après le soin de soi, il faut en fait un point et pas une virgule.

Oui, c'est ton sentiment. Mais le monde a déjà évolué. Le monde est tel que les soins personnels et l'autocompassion sont enseignés de manière intensive depuis deux ou trois décennies déjà. Nous avons commencé à le faire consciemment dans les années 1980, et cela a déjà été expliqué de manière très, très détaillée. Maintenant, pour la première fois, j'ai saisi l'occasion de parler des excès, de ce qui, comme notre égocentrisme, sert d'excuse. Bien sûr, tu n'as pas apprécié, je le comprends. Mais je dois dire que oui, j'ai lancé cet avertissement dans la pièce : Hé, regardez aussi, prendre soin de soi n'est pas simplement un point, mais prendre soin de soi va toujours en même temps dans la responsabilité pour les autres autour de moi. Si l'auto-soin s'arrête à un point, il n'est pas complet, il exclut les autres. C'est ce que je voulais dire : oui, il faut prendre soin de soi. Mais alors, s'il te plaît, en prenant en compte tout l'environnement.

Je sais que c'est le cas pour toi. Nous ne parlons pas maintenant de quelque chose de personnel, mais tu as une véritable préoccupation et je sais que vous êtes très sincèrement en route. Nous en avons parlé hier lors de la formation des enseignants, c'est pourquoi j'en ai parlé aujourd'hui. Je sais que vous, en tant que groupe de personnes, qui avez abordé ce sujet, avez vécu comme une correction le fait de passer d'un sur-engagement envers les autres à une saine attention à soi-même, et que cette relation avec les autres ne manque pas.

Mais en tant qu'animateur de retraite, je fais aussi beaucoup plus souvent l'expérience du contraire, et c'est très fatigant. Et puis avoir à faire avec l'excuse, c'est quand même de l'autocompassion et de l'autosoin. Ce n'est pas vraiment ça. Et je voulais pouvoir partager cela aussi.

C'est bien que tu partages cela, et j'espère que nous arriverons ainsi à une représentation équilibrée. Je ne me sens pas du tout inspiré pour renforcer à nouveau les soins personnels. Je pense que je le fais depuis des décennies et que c'est incroyablement fort, même dans mes cours d'EPT, c'est vraiment très présent. C'était la première fois que je voulais aborder ce sujet, après l'avoir observé pendant longtemps. Si je continuais à parler, je dirais encore plus de choses stupides.

Continue de parler. J'ai parfois vécu dans des communautés ce qui ressemble à un diktat du soin de soi. Si je résume : que sous prétexte de prendre bien soin de soi, on s'octroie des libertés incroyables qui ne sont plus compatibles avec la communauté. Et ça, ce n'est pas possible.

Mais concernant le fait de prendre sainement soin de soi, rappelle-moi les premiers pas. Maintenant, je m'emballe quand je parle des moments positifs. Je me souviens des premières fois où j'étais tellement stupéfait, parce que ce n'était pas du tout le cas de ma pratique : j'enseignais le Lodjong, le Tonglen, la pratique de l'acceptation et du soutien dans la retraite de trois ans, tous des aspirants bodhisattva très motivés. Pour la première fois, dans le programme de quatre semaines de Lodjong, c'est-à-dire avec Tonglen comme pratique principale, un pratiquant n'a fait que du Tonglen avec lui-même pendant les quatre semaines. Et c'était super. C'était ma première expérience en tant que jeune enseignant, je devais donc avoir 35 ou 36 ans, où j'ai remarqué : "Wow, quelqu'un prend vraiment au sérieux le fait de faire un échange avec soi-même et d'entreprendre un travail vraiment intensif avec soi-même. Il ne s'agit pas d'un manque de motivation pour pouvoir un jour être là pour les autres, mais d'un réalisme tout à fait sain, qui consiste à se tourner vers ce qui est vraiment nécessaire avant de se tourner vers les autres. Ce fut pour moi une première expérience. Depuis, nous avons beaucoup développé le Tonglen avec soi-même ou la respiration du cœur, comme j'aime l'appeler, toujours bien regarder dans la pratique pour ne pas me faire marcher sur les pieds à cause du surmoi, les différentes parties de la personnalité, la pratique avec l'enfant intérieur, les états d'ego et ainsi de suite, tout cela en fait partie.

Je comprends bien que ce n'est pas l'enseignement qui convient à tout le monde et qu'il peut être facilement exploité ou que l'on s'y repose ou que l'on ne ressent pas autre chose. Mais il y a beaucoup de gens, dont je fais moi-même l'expérience, qui ne s'accordent pas une véritable sollicitude. Ce ne sont pas celles dont tu viens de parler.

Non, ce ne sont pas ceux dont j'ai parlé. Je parle spécifiquement des personnes qui suivent des formations psychothérapeutiques. Je parle spécialement des personnes qui suivent une psychothérapie intensive, qui prennent soin d'elles-mêmes et qui en font un mode de vie.

Je comprends cela, mais j'ai eu l'impression que les autres n'ont pas diminué pour autant. Peut-être qu'on peut donner les bonnes instructions aux deux types de personnes, je ne sais pas si c'est possible. Alors c'est ton problème (les deux rient).

En fait, je parle de très peu de personnes et tu parles de très, très nombreuses personnes. Merci beaucoup d'en avoir parlé à nouveau.

Participant/e : Si un bodhisattva crée deux autres bodhisattvas, où sont-ils tous ? Cela m'a toujours semblé beaucoup de devoir libérer tout le monde, mais agir comme catalyseur, je peux l'imaginer. Si je pouvais obtenir des compétences pour aider les autres, je serais peut-être là pour un nombre infini de vies. Avant, je pensais : où est la décision sur le chemin, où l'on rate quasiment la montée depuis Theravada ? Est-ce que je dois porter cela avec moi toute ma vie comme motivation ? Je peux le faire si je veux. Où est la décision, où ai-je mis une croix ? Qui dit qu'ici il y a peut-être un éveil, petit véhicule, désolé, ne plus se réincarner ou quelque chose comme ça. Je n'en sais rien. Je fais de mon mieux, et si je peux aider quelqu'un à le faire, j'en serais heureux.

C'est super, non ? Regarde, tu n'as pas besoin de changer quoi que ce soit. Je trouve magnifique la manière dont tu décris ce chemin de pratique, comment la motivation t'inspire parfois et comment tu redeviens ensuite

plus réaliste. Tu n'as pas besoin de cocher quoi que ce soit. En fait, ce sont les premières phrases avec lesquelles j'ai commencé l'enseignement aujourd'hui qui pourraient être utiles. En fait, il s'agit simplement de laisser tomber les limites et les blocages inutiles et de voir ensuite ce qui se passe. Nous n'avons pas besoin de décider, c'est par là que ça se passe. Cela se décide tout seul. Si nous ne bloquons pas, si nous n'établissons pas de limites, des situations dans la vie frapperont à la porte et nous y répondrons. Et si rien ne frappe, je vais en retraite, je pratique et je fais le chemin de la réalisation du soi, de la libération du soi, mais à peine quelqu'un frappe-t-il, je suis alors prêt à réagir.

J'en viens maintenant à ton premier point concernant les exemples chiffrés. Cela m'a toujours amusé aussi. Il y a quelques années, il y avait sur cette planète - le nombre a probablement déjà augmenté - quatre cents millions de bouddhistes déclarés, dont environ deux cents appartiennent au Theravada et environ deux cents au bouddhisme Mahayana. Si l'on regarde ce qui se passe dans les pays et comment ils s'occupent les uns des autres, les différences ne sont pas si grandes. Ce n'est pas comme si là où l'on enseignait le Mahayana, il y avait aussi beaucoup plus de compassion. Ce n'est pas le cas. Les bouddhistes Theravada pratiquent énormément la metta, la Karuna et sont dans une vibration très aimante. En tant que soi-disant pratiquants du grand véhicule, nous pouvons en prendre de la graine.

Finalement, la propagande du grand véhicule me fait toujours un peu sourire. Tu as tout à fait raison quand tu dis : "Mais où est-ce que c'est concrètement ? Quand on regarde et qu'on voit un monastère tibétain au milieu de l'Inde, éventuellement avec des bouddhas dorés à l'intérieur et une épaisse clôture tout autour, et qu'à côté il y a un bidonville et les gens n'ont pas d'eau, on se demande ce qu'il en est de la compassion ? Il y a quand même quelque chose qui cloche. Nous remarquons alors, et les enseignants du Mahayana ne cessent de le rappeler, que l'enseignement *extérieur* est le Mahayana. La manière dont quelqu'un se déplace *à l'intérieur* de cette voie peut encore être très centrée sur soi, très centrée sur le clan, très centrée sur l'avantage personnel. Ce n'est pas parce que l'on se réclame du Mahayana que l'on est un bodhisattva.

C'est pourquoi les vrais bodhisattvas sont probablement beaucoup moins nombreux que nous le pensons. Ils se trouvent en partie en Birmanie, en Thaïlande, au Sri Lanka, dans des pays où nous pensons d'abord qu'il n'y en a peut-être pas du tout. Mais oui, on les trouve exactement là. Alors je te suis un peu et je dis que tu n'as jamais besoin de cocher une case quelque part, ce n'est pas nécessaire. Cela se décide tout seul.

Participant/ee : Question sur le mensonge conscient : Il y a toujours des situations dans la vie où le mensonge conscient peut aussi protéger, voire sauver des vies. Quel est l'impact karmique d'une telle situation, et comment gères-tu une telle situation ? Ce sont des situations où beaucoup de violence est en jeu, ou des personnes souffrant de traumatismes, ou encore des situations où des descriptions précises après un décès accidentel ne sont pas toujours utiles pour les proches par exemple. Merci beaucoup pour tes réflexions à ce sujet.

Oui, dans ces cas-là, il est de bon ton de mentir. Cela ne fait aucun doute. Lorsqu'il s'agit de protéger des vies humaines ou de préserver des personnes de traumatismes ou de re-traumatismes, ou d'une perte totale de confiance dans le monde, nous devons trouver d'autres moyens. Peut-être trouverons-nous un moyen d'exprimer les choses de telle sorte que nous ne mentionnons pas, mais que nous ne disions peut-être pas tout. Que nous omettions quelque chose que nous aurions pu dire. Cette promesse de ne pas mentir signifie avant tout que nous ne disons pas délibérément des choses fausses, mais elle ne signifie pas que nous disons tout ce que nous savons. Ce serait impitoyable. Nous trouvons alors le moyen miséricordieux, compatissant, de dire ce que nous disons de manière que ce soit un soutien pour l'autre personne.

Participant/e : Est-ce que tu vas aussi dire quelque chose sur les samayas du Vajrayāna ?

Pour l'instant, je ne vais rien dire sur les samayas du Vajrayāna. Je le ferai certainement dans le cours sur le Vajrayāna après le Nouvel An, où il en sera question à un moment ou à un autre. Pour cette fois, j'ai seulement l'intention de résumer un peu les samayas et de vous donner quelques exemples.

Participant/e : Je vois plutôt chez moi le potentiel de suivre seul le chemin de l'éveil. Rien qu'avec mes chantiers personnels, cela me semble déjà presque inaccessible. L'éveil est-il vraiment réalisable ? Plus je me penche sur le sujet, plus il semble s'éloigner.

Ce que tu décris me semble si naturel, et je pense qu'il serait tout à fait réaliste que nous suivions tous d'abord le chemin de cette manière pour atteindre nous-mêmes la libération. C'est déjà super, super bon et important, et ce serait la chose la plus évidente dans le développement normal d'un être humain. Sortir soi-même du marécage pour pouvoir ensuite tendre la main aux autres. Si je ne suis pas moi-même au sec, nous nous tirons tous les deux vers le bas. Le Bouddha a déjà utilisé cet exemple, et beaucoup l'ont fait. C'est tellement évident

et cela s'applique aussi au chemin. Approchons-nous donc de la manière suivante - également pour répondre à la question de tout à l'heure -, c'est-à-dire en faisant tout ce qui est en notre pouvoir pour sortir de ces schémas, de ces empreintes, de ces traumatismes, afin de parvenir progressivement à des zones plus sèches. Nous pouvons le faire dès maintenant avec le sentiment que oui, peut-être qu'un jour je serai vraiment prêt à le faire, et que cela me semble tellement naturel que je le mette au service de tous. Je laisse cela en suspens pour l'instant. Mais pour l'instant, je commence à faire le ménage chez moi.

Participant/e : Qu'est-ce qui aide à s'en tenir à une décision prise, en vue d'une pratique quotidienne ?

Ce qui t'aide, c'est de toujours te souvenir de la motivation initiale derrière la décision que tu as prise. Se contenter de répéter la décision n'est pas la seule chose utile. Il est bon de me reconnecter à la motivation derrière la décision initiale. C'est pourquoi nous plaçons généralement avant la pratique proprement dite quelques contemplations de base qui nous rappellent quelle est la véritable préoccupation. De quoi je veux sortir, où je veux évoluer et me rendre compte une fois de plus de la raison pour laquelle je pratique. Et ensuite, c'est la connexion, je fais ma pratique quotidienne. Mais c'est justement cette contemplation préalable qui nous relie toujours à la motivation initiale.

Participant/e : Tu fais souvent référence à d'autres enseignements que tu as donnés, par exemple sur 'le précieux ornement' de Gampopa. Mes enseignants précédents avaient une attitude plutôt stricte à ce sujet, selon laquelle une transmission formelle est d'abord nécessaire pour l'étude des textes. J'ai trouvé cela utile, car cela contrecarre le besoin de tout lire. Tu as visiblement une vision plus ouverte. Peux-tu expliquer ta compréhension à ce sujet ?

Oui, je vois les choses nettement différemment, parce que j'ai été éduqué de telle manière que les textes normaux du Mahayana n'ont pas besoin de cette transmission de texte. Dans le bouddhisme tibétain, c'est un peu exagéré, il y a cette transmission de texte pour tout. Il y en a même pour le Pālikanon - la récitation de l'ensemble des enseignements du Bouddha est une pratique également dans le Theravada. Elle existe pour tout. Mais comme condition pour pouvoir étudier quelque chose, cela ne vaut que pour le Vajrayāna. C'est ainsi que j'ai grandi. C'est pourquoi la plupart des textes du Vajrayāna ne sont pas rendus publics chez nous, à l'exception de ceux qui sont de toute façon déjà disponibles sur Internet. Cela signifie que je garde une grande partie de la bibliothèque fermée. Mais de très, très nombreux enseignants souhaitent que ces textes du Mahayana soient publiés comme *le précieux ornement de la libération* et qu'ils soient à la disposition de tous. Il n'y a aucune obligation d'obtenir le *loungh*, la transmission du texte, qui est d'ailleurs très rarement donnée. Je les ai bien sûr reçues et je les ai rarement transmises.

Normalement, pour les textes du Mahayana : Tu peux tout étudier. Il se peut que tu aies un professeur un peu plus sévère qui dise alors : non, tout ne peut se faire que par contact direct, tu as besoin de l'autorisation. Maintenant, c'était comme ça pour moi : pour traduire ce texte, j'ai demandé à avoir cette transmission de texte. Si je m'occupe si intensément de quelque chose que je traduis même, je fais tout ce que je peux pour me connecter à cette transmission de bénédiction. Cela signifie que je ne poserais pas les mains sur un texte pour lequel je n'ai pas de transmission directe sous une forme ou une autre. C'est déjà le cas pour moi. Mais pour l'étude normale, pour l'étude personnelle, ce n'est pas pertinent. J'espère que cela t'aide un peu à voir dans quel spectre nous nous trouvons.

Participant/e : En fait, je ne peux pas pratiquer uniquement pour ma propre libération, car dès que j'accomplis des actions bénéfiques, il y a déjà une sorte d'effet catalyseur.

Oui, tu décris là une évolution tout à fait naturelle. Je pense que ce sont des découvertes qui sont encore devant nous, que nous remarquons : Oui, en effet, bien que je ne cherche pas du tout à être un catalyseur, simplement parce que je suis le chemin, d'autres commencent à me percevoir différemment, m'abordent soudain et s'approchent de moi pour capter un peu de ce qui se passe. Si je n'empêche pas cela et que je ne m'éloigne pas, alors il se passe exactement ce que tu décris.

Approfondissement de la nature de bouddha

Jour 4, 10:00 partie 1, audio 15

Je répète un peu : Il s'agit de l'intégration, d'un regard approfondi sur les trois entraînements Śīla, Samādhi, Prajñā, c'est-à-dire le comportement bénéfique, le recueillement méditatif et la sagesse. Nous avons étudié le

thème du comportement bénéfique et nous en sommes arrivés au point de pouvoir dire que toutes ces règles, toutes ces lignes directrices que nous rencontrons là sont l'expression de la Bodhicitta. Elles nous aident toutes à maintenir la Bodhicitta en éveil et à la renforcer.

Oui, nous pouvons nous engager de manière très ciblée dans ces règles et les prendre comme vœux, c'est une possibilité. Mais c'est aussi en quelque sorte une évidence que, lorsque nous libérons cette énergie du cœur, nous sommes en route de manière respectueuse et bénéfique, avec nous-mêmes et avec tous les autres, dans ce « mode nous » respectueux et bénéfique, dans ce lien avec tout.

Ce qui rend possible de parler de Bodhicitta comme nous l'avons fait hier, c'est que nous portons en fait déjà tout cela en nous. C'était l'explication de la nature de bouddha, seulement en tant qu'essence, pas en détail. Vous pouvez vous référer au premier chapitre de Gampopa.

D'autres ouvrages sur la nature de bouddha sont disponibles : L'Uttaratantrasāstra, le Gyüd Lama de Karl-Brunnhölzl, dont il n'existe pas encore de traduction française. Ce n'est pas un tantra, mais une explication de la nature de bouddha. Puis Manjugosha de Dzongsar Khyentsé, et de Shamar Rinpoche : la nature de bouddha, notre potentiel de sagesse, de compassion et de joie. Puis un petit livret de Lama Jigme Rinpoché : Karma, la vérité de la cause et de l'effet, que l'on trouve chez Bodhipath. C'est aussi un bel enseignement sur le thème du comportement bénéfique.

Cette nature de bouddha que nous portons en nous n'est qu'un concept, et nous ne portons rien en nous, mais il y a des forces actives en nous qui ne disparaissent pas, mais qui deviennent de plus en plus fortes lorsque nous nous détendons. C'est de cela qu'il s'agit. Ce sont des qualités ou des forces. Cet enseignement sur Tathāgatagarbha, sur la nature de bouddha, est né de l'observation des gens. Il y a chez nous, en tant qu'êtres humains, des tas de comportements et de schémas qui disparaissent, qui se dissolvent lorsque nous entrons dans l'éveil complet. C'est ce que nous avons observé : qu'est-ce qui se passe avec les arhats, qu'est-ce qui se passe avec le Bouddha, qu'est-ce qui se passe avec les grands bodhisattvas ? Beaucoup de choses disparaissent. Ce qui disparaît et se dissout ne peut pas faire partie de notre nature fondamentale. Ce qui reste et qui ne disparaît chez personne, ce qui ne se dissout pas, mais qui est toujours plus au premier plan, nous appelons ces qualités et ces forces la nature de bouddha. C'est notre nature fondamentale, ce qui ne disparaît chez personne. Ce qui reste, même si l'esprit est libre de tout le reste. C'est de là que vient toute l'histoire.

Tous rapportent qu'ils n'ont rien fait pour que cela se produise. Tous rapportent que cela est là par soi-même et se manifeste toujours lorsque l'esprit du cœur s'ouvre. Cette merveilleuse découverte de ce qui est toujours là comme base de notre être, comme nature fondamentale de notre être, a alors reçu le nom de Tathāgatagarbha, nature de bouddha, appelée aussi Sugatagarbha, la semence de ceux qui sont allés à la joie, *Sugata*, au lieu de Tathāgata, ceux qui sont montés dans l'ainsité.

Il me tient à cœur d'expliquer à nouveau la raison pour laquelle cette expression n'a pas été forgée par le Bouddha lui-même dans les tout premiers enseignements, mais est apparue plus tard, et ce comme la somme de toutes les qualités avec lesquelles le Bouddha décrivait par exemple aussi l'esprit d'éveil. Je connais quelques passages que j'ai étudiés de manière un peu plus approfondie : C'est dans l'Āṅguttara-Nikāya du Pālikanon, dans les numéros dix ou vingt. Là, le Bouddha décrit beaucoup l'esprit, comment l'esprit est par nature lumineux, par nature libre, etc. Il décrit la nature de l'esprit et, en fait, cette nature de bouddha dans de nombreux petits discours successifs et brefs.

Plus tard, on a simplement appelé cette description de la *citta*, de l'éveillé, des maîtres éveillés, la Bodhicitta. Nous cultivons cela, mais en fait nous ne faisons que le libérer, nous ne cultivons pas vraiment quelque chose. Nous ne faisons que réduire tout ce qui freine cette Bodhicitta. Cette Bodhicitta se révèle en tant que nature de bouddha lorsqu'elle devient totalement dénuée d'artifices. Lorsqu'elle n'est plus marquée par l'effort et l'aspiration, elle se révèle comme la base qui est alors devenue le fruit. Mahāmudrā de base - la base, précisément cette nature de bouddha, Mahāmudrā de la voie - le dégagement de la nature de bouddha, la détente, la dissolution de tout ce qui empêche la nature de bouddha d'être pleinement là, et Mahāmudrā du fruit - lorsque la base se manifeste comme un fruit, comme la bouddhité.

C'est la base de toutes ces traditions du Mahayana. C'est toujours de cela qu'il s'agit, de dégager ce qui est déjà là de toute façon. Les Theravādins exprimeraient cela de la même manière, ils diraient aussi, oui, chez nous aussi, on ne produit rien, ce n'est pas vraiment cultiver quelque chose, c'est juste une expression pour cette pratique où nous passons quasiment comme un seuil.

Le seuil des schémas d'habitude est déjà assez intense. Nous avons développé en nous des schémas qui nous maintiennent dans notre mode de fonctionnement actuel. Et pour passer comme le seuil, il faut un certain effort

et un certain alignement. C'est justement au début, quand nous ne savons pas encore exactement comment cela se passe avec la détente et l'ouverture, que nous avons l'impression que j'ai besoin de relativement beaucoup d'énergie. J'ai l'impression de devoir pousser quelque chose, de pousser un peu en haut de la montagne, ça ne va pas tout seul. Mais je remarque aussi que lorsque j'atteins un certain point dans ma pratique quotidienne, je n'ai plus besoin de tant d'énergie, j'ai alors l'impression que la voiture roule toute seule.

Nous savons tous que parfois, ou certains jours, nous avons besoin d'un peu d'énergie de poussée, de ce que l'on pourrait appeler à juste titre de la discipline, nous devons rester disciplinés. En fin de compte, nous n'avons pas besoin de discipline. La discipline, c'est juste de ne pas se laisser déterminer par les habitudes. Nous n'avons besoin de discipline que dans la mesure où nous avons des schémas qui vont à l'encontre de ce qui est bon pour nous. Les schémas qui nous retiennent déterminent la discipline dont nous avons besoin, et celle-ci doit toujours être un peu plus forte que les schémas. On peut répondre de la même manière à la question de savoir de quelle discipline l'être humain a besoin.

En ce qui concerne le comportement bénéfique, nous avons également eu affaire à des questions de dépendance. Lorsque nous sommes exposés à une dépendance, lorsque des schémas si forts se sont établis en nous que nous ressentons comme une obligation d'agir d'une certaine manière, vous pouvez alors imaginer pourquoi il est dit que pour sortir d'une dépendance, il faut au début beaucoup de discipline, beaucoup de force. Il faut vraiment être très déterminé. Il ne suffit pas de se détendre pour cela. Dès que je me détends, ma dépendance reprend le dessus, elle est toujours là. J'ai d'abord besoin de beaucoup d'énergie et de soutien.

Ensuite, tout devient plus facile. Je crée des expériences positives. Ce n'est pas seulement le schéma habituel de la dépendance qui est au départ, mais aussi l'expérience croissante qu'il est possible de faire autrement. J'ai plus rapidement la possibilité de faire un choix. C'est ce thème qui explique pourquoi, malgré la nature de bouddha qui nous habite, il faut encore fournir des efforts.

Guendune Rinpoche disait : "Par l'effort vers l'absence d'effort". C'était sa devise, comme il nous l'expliquait lorsque nous soulevions ces questions. Oui, il faut faire des efforts chaque fois que cela ne va pas tout seul, parce que d'autres choses sont si actives en moi. J'ai alors besoin de cette énergie. Ne pensez pas que vous faites quelque chose de mal, que vous dites en quelque sorte que je trahis ma pratique de Mahāmudrā, ou qu'est-ce que je fais maintenant, que je m'assieds à nouveau sur des schémas de volonté. C'est la forme correcte du vouloir, le désir et l'aspiration à ce qui est bénéfique.

Nous avons alors demandé à Guendune Rinpoche : "Mais c'est justement cet égocentrisme, je veux m'éveiller. Il dit, oui, oui, c'est vrai, nous pouvons simplement appeler cela le Dharma-égo. Nous avons d'abord besoin d'un moi Dharma, pour que le moi ordinaire passe un peu à l'arrière-plan, le moi-Dharma doit déjà donner le ton, il dit déjà où joue la musique. Mais dès que nous avons atteint ces points, où nous arrivons à l'absence d'effort, nous dissolvons immédiatement toute identification avec ce Dharma-égo. C'est ce que nous stimulons consciemment. Le Dharma-égo est la somme des schémas d'habitudes bénéfiques, donc des schémas qui nous conviennent encore pour le moment.

Mais ce sont aussi des modèles, et j'ai le modèle de m'asseoir le matin pour pratiquer, et je ne laisse rien s'interposer si vite. C'est bien, c'est mon moi du Dharma. Je ne veux pas le supprimer tant que les autres schémas ne sont pas partis, c'est en quelque sorte la garantie que je reste sur la bonne voie. Quand tous les autres sont bien détendus, que l'esprit est en route vers le salut et que la nature de bouddha est tout à fait active, je n'ai plus besoin du moi-dharma depuis longtemps. Non pas que quelqu'un pense que le Dharma-égo existe. C'est simplement la somme des modèles bénéfiques, des identifications aussi, qui me font du bien.

Je m'identifie un peu au fait d'être un pratiquant du Dharma. Quand je repense à tout ce que j'ai fait avant, j'étais assez identifié au fait d'être bouddhiste. C'est aussi finalement un obstacle, mais de temps en temps c'est bien. C'est pourquoi nous pouvons sourire lorsque nous voyons des personnes très identifiées sur le chemin spirituel, qui s'identifient totalement et disent que c'est comme ça que ça doit être, exactement comme ça et pas autrement. Nous savons que c'est le moi du Dharma qui veille à ce que rien ne se passe mal, à ce que les autres modèles ne dominent pas.

Mais nous savons que cet ego du Dharma devra se détendre. Tout ce qui est sectaire doit se détendre, sinon la Bodhicitta ne peut pas s'ouvrir à tous les êtres vivants de manière égale. Il ne peut pas rester d'identification, car personne n'atteint finalement l'éveil. L'identification est alors perdue. Ce n'est pas l'expérience d'un moi du Dharma qui reçoit un jour la couronne de bouddha. De toute façon, tout doit se dissoudre. Mais l'ordre est le suivant : nous devons d'abord dissoudre les schémas nuisibles qui ne sont pas bénéfiques. Nous cultivons encore un peu ceux qui sont bénéfiques, nous les gardons en éveil, nous ne les abandonnons pas si vite,

seulement lorsqu'ils deviennent superflus. L'être naturel, avec ses merveilleuses qualités, a alors pris le relais. C'est le processus. C'est en cela que nous sommes en route.

L'enseignement sur les causes et les effets, sur ce qui est bénéfique, sur la culture de la Bodhicitta, toujours bien faire les prières, le refuge et la Bodhicitta et les quatre Incommensurables, puis les consacrer à la fin - ce sont ces modèles bénéfiques. On peut aussi s'en passer. Mais cela fait du bien, c'est une partie du chemin. Si vous remarquez que cela ne fait pas de bien en ce moment, vous avez la liberté de ne pas le faire maintenant, parce que cela ne fait pas de bien. Mais vous le faites à nouveau, avant que quelque chose d'autre ne prenne la place, avant que des schémas difficiles ne soient à nouveau au départ. Dans ce cas, il vaut mieux réciter rapidement le refuge ou chanter des mantras à haute voix et utiliser la méthode. En fait, les méthodes devraient être bénéfiques. Les méthodes, si elles sont bonnes, finissent par se rendre superflues. Une bonne méthode reproduit le plus fidèlement possible ce qui se passerait de toute façon dans un esprit éveillé.

Pardonnez-moi si je cite toujours Guendune, je le connaissais bien, quand un Guendune ou un Shamar Rinpoché ou un Karmapa ou un Jigmé ou un Dzongsar Khyentsé s'assoient et donnent un enseignement du Dharma, nous pourrions penser qu'ils n'ont pas besoin de prendre refuge, mais c'est la chose la plus naturelle au monde de s'asseoir et de se connecter. Cela se fait alors automatiquement. Il s'agit de se connecter à tous les éveillés qui étaient déjà là auparavant, qui ont montré le chemin et d'où vient toute cette connaissance, qui donnent les transmissions et se connectent à tous les êtres vivants. De cette connexion avec tous les éveillés et ceux qui ne le sont pas encore tout à fait, découle l'enseignement du Dharma. C'est pourquoi il est de toute façon évident de se connecter ainsi. Ensuite, cette évidence a trouvé son expression dans les prières, dans les méthodes pour faire cela.

Nous utilisons ici une formule de refuge qu'Atīśa aimait utiliser. Il a son origine dans l'origine de ces prières. C'est de l'expérience coagulée en méthode. Si nous ressentons l'expérience, nous pouvons aussi nous connecter sans mots et sans méthodes et suivre ce chemin tout à fait naturel, comme le chemin se présente de l'intérieur.

V. La précieuse vie humaine

Jour 4, 10:00 Partie 1, audio 15 - 26:35

Je fais maintenant la transition avec le thème de ce matin, à savoir le support, la base de l'éveil. Nous allons passer au chapitre deux de Gampopa, la précieuse existence humaine.

Si les courants d'esprit étaient détendus, ils auraient cette nature de base que nous appelons la nature de bouddha. Les courants spirituels naissent dans un corps humain, il y a un développement à partir de l'embryon, à un moment donné nous sommes venus au monde en tant que bébés, maintenant nous sommes assis ici en tant qu'adultes et à un moment donné nous remercions à nouveau et ce corps redevient la terre.

Du point de vue du Dharma, du point de vue des éveillés, il en résulte une incroyable gratitude pour avoir eu la chance d'expérimenter tant de choses grâce à ce corps humain, qui ont finalement toutes été bénéfiques sur le chemin de l'éveil. Par exemple, l'expérience de la dépendance au début et à la fin de la vie est incroyablement importante pour ne pas être trop fier d'être toujours aussi dépendant des autres, même à l'âge adulte. Nous ne pouvons pas tout faire tout seuls, nous dépendons toujours de la collaboration. C'est passionnant, non ? Quelqu'un fabrique les briques pour nous, avec lesquelles nous pensons ensuite construire nous-mêmes notre maison. Mais tout ce que nous utilisons pour construire notre maison, d'autres l'ont fabriqué et nous ont aidés à nous le procurer. D'autres s'occupent de nous pour que nous grandissions, que nous apprenions à marcher, que nous grandissions, que nous comprenions comment tout fonctionne. Et nous continuons à apprendre.

Cette incroyable expérience d'apprentissage, rendue possible grâce au corps humain, est louée dans tous ces textes du Dharma. Tous les enseignants commencent par là. Il y a des enseignants tibétains qui rempliraient, et ont déjà rempli, une semaine entière, matin et après-midi, d'enseignement sur la précieuse existence humaine. Ils montrent la différence avec toutes ces autres expériences où, par exemple, dans d'autres domaines de l'existence, la souffrance domine trop, de sorte que l'expérience d'apprentissage est freinée, parce que le mode de survie est si fort que l'on doit constamment se soucier de sa vie et que l'on est constamment sur le qui-vive, comme dans le monde animal par exemple, et qu'il est difficile d'entrer dans une profonde détente. Et aussi que nos capacités mentales sont si éveillées que nous pouvons même apprendre très, très vite.

On peut donc dire beaucoup de choses sur cette précieuse vie humaine, tout cela parce que nous avons effectivement trouvé ce corps. Mais beaucoup se plaignent de ce corps, se plaignent que ce corps soit si

inconstant. La semaine dernière, j'ai mangé plusieurs fois de telle manière que je pensais ne plus jamais devoir manger, tellement j'étais rassasiée. Quelques heures plus tard, le lendemain, le corps a de nouveau faim. Rien qu'avec ça, on peut déjà avoir du mal. Ce serait bien si c'était réglé un jour. Nous nous plaignons de tout ce qui fait partie du vieillissement, nous nous plaignons peut-être d'avoir déjà dû dire au revoir à des personnes qui ont quitté leur corps, nous nous plaignons qu'elles ne reviennent pas, peu importe.

L'existence physique est un défi, et bien plus encore dans les temps anciens qu'aujourd'hui. Beaucoup plus encore. Nous sommes assez bien protégés du froid et de la chaleur, la faim et la soif ne sont pas à l'ordre du jour dans notre culture. Mais il y en a qui en font l'expérience, qui dorment sous les ponts, même en hiver. Il y a beaucoup de maladies que nous pouvons avoir, beaucoup de choses qui nous font souffrir. Mais nous avons effectivement aussi une médecine très développée qui nous recoud en cas d'accident. Quelqu'un m'a dit, Tilmann, tu es de nouveau bien assis, je me souviens encore de ta fracture du col du fémur. Oui, je boiterais normalement si nous n'avions pas cette médecine. J'espère que cela aurait pu se ressouder sans cette médecine. C'est comme ça.

L'aspect physique de l'expérience était bien plus fort dans les siècles et les millénaires précédents. Il faut que vous vous rendiez compte de cela : les lits aussi souples que les nôtres, où l'on peut choisir le type de matelas que l'on veut, n'étaient autrefois à la portée que de quelques personnes. On dormait sur des sommiers, peut-être à même le sol. Il faisait froid, toutes les pièces n'étaient pas chauffées. Il fallait s'occuper de tout. Un feu nécessitait l'énergie de fendre du bois, il fallait tout rassembler.

La raison pour laquelle c'est si important pour moi, pourquoi j'insiste tant sur ce point, c'est que l'enseignement originel s'appelle le précieux corps humain. Ils auraient déjà eu un autre mot en sanskrit et en tibétain, ils auraient déjà pu l'appeler la précieuse vie humaine, mais il s'appelle *Milü*, le précieux corps humain. Je me suis toujours demandé pourquoi on ne l'appelle pas vie humaine ? Je l'ai traduit par existence humaine.

Je crois que là encore, nous avons affaire à une méthode pour nous aider à ne pas nous fâcher avec notre vie et plus particulièrement avec notre corps. Ce corps, qui est peut-être affligé de rhumatismes, de maux de tête, de difficultés de digestion, de douleurs à la marche, peu importe ce qui vous afflige en ce moment, nous avons déjà traversé beaucoup de choses, certains ici ont surmonté leur cancer pour la première et la deuxième fois - donc le défi posé par le corps est immense.

C'est le corps qui nous permet aussi d'entrer en relation. Notre incorporation fait que je peux te voir et que tu ne t'enfuis pas tout de suite ou que tu n'es pas parti parce que tu t'es volatilisé ou que tu es ailleurs à cause d'une pensée. Nous sommes ici dans une pièce et nous partageons des conditions communes. Le partage de ce qui est commun vient de notre corporalité et nous oblige à faire des compromis. Nous devons en quelque sorte nous mettre d'accord sur la quantité d'air frais qui entre ou non dans une pièce, nous devons nous mettre d'accord sur la température et sur ce qui est mangé et ce qui est cultivé.

L'aspect physique est la condition qui nous oblige à développer un peu de compassion. Parce que je vis moi-même tout cela dans mon corps et dans mon être, je résonne avec quelqu'un d'autre qui a aussi mal dormi. Parce que je sens ce que c'est d'avoir froid, je peux imaginer ce que ressent quelqu'un qui est en train de grelotter. Parce que des choses me sont déjà tombées sur le pied, je sais ce que c'est que la douleur. Donc cette corporalité est en fait incroyablement utile pour développer la compassion. L'acceptation de soi, l'acceptation des autres.

Ensuite, d'autres aspects viennent s'ajouter, ce que l'on appelle dans la présentation normale **les huit libertés et les dix conditions favorables** : Le fait que nous ne soyons pas nés animaux et que nous en soyons libres, le fait que nous ne soyons pas nés parmi les dieux et que nous en soyons libres, ces libertés. Que nous ayons la liberté de réfléchir, que nous ayons les conditions favorables pour pouvoir rencontrer l'enseignement, qu'il y ait parmi les hommes une transmission de savoir, de sagesse.

Partout dans le monde, le savoir-faire des générations précédentes est transmis aux générations suivantes. Pas seulement le savoir, mais aussi l'exemple, comment faire, on montre l'exemple, on nous prend par la main. Nous pouvons explorer le monde avec ceux qui sont nos parents, nos mères, nos pères. Nous avons des amis du village, des enseignants à l'école, des gens avec qui nous grandissons, même dans les villes, et nous explorons le monde ensemble. Chacun apporte ce qu'il a comme expérience, c'est donc un transfert d'expérience et de connaissances humaines. Cela se passe également dans le groupe de pairs, c'est-à-dire entre personnes du même âge. Chacun apporte quelque chose, chacun apporte quelque chose, et c'est ainsi que nous apprenons.

Ce qui rend une existence humaine, une existence dans ce corps, si précieuse, c'est qu'il existe une transmission, un savoir sur la liberté que nous pouvons avoir, sur l'insouciance, sur l'amour, sur la sollicitude. Il y a des

expériences sur la manière dont nous sommes en réalité lorsque nous sommes libres, insouciant. Il y a une transmission, un partage, une transmission de ce savoir, de la manière dont on peut y arriver, c'est-à-dire le chemin. Cela fait partie des dix conditions favorables. Il n'y a pas seulement eu une telle voie, enseignée par un Bouddha ou d'autres éveillés, elle a même été conservée jusqu'à aujourd'hui. Il y a même encore aujourd'hui des pratiquants qui vivent cette voie, qui sont des modèles et qui nous aident même à suivre cette voie. C'est incroyable de voir les conditions favorables qui sont réunies. Et comme nous sommes tous assis ici, les huit libertés et les dix conditions favorables se réunissent chez nous, elles sont toutes là.

Différents types de confiance

Maintenant, Gampopa, à la suite d'Atīśa et des maîtres indiens, met le doigt dessus : oui, tout cela est là, et qu'est-ce qui fait, qu'est-ce qui rend possible que le feu de l'enthousiasme puisse naître maintenant, pour suivre effectivement le chemin aussi ? Qu'est-ce qui fait jaillir l'étincelle ? Qu'est-ce qui fait qu'elle s'enflamme ? Il dit que c'est la confiance, que c'est l'essentiel. Ce qui rend l'existence humaine, ce qui rend cette existence dans ce corps humain avec toutes ces conditions merveilleuses vraiment si précieuse, c'est qu'il y a des rencontres avec cette précieuse sagesse, qui est transmise avec compassion par le biais de la liberté totale, qu'au moment où cette rencontre a lieu, il y a de la confiance. Une confiance suffisante pour que l'étincelle jaillisse. Que je veuille en savoir plus, que je m'y engage et que je persévère, c'est la force de la confiance. La confiance que c'est possible, qu'il y a un chemin, que je suis capable de suivre ce chemin.

Cette grande notion de confiance, dont parle si souvent le Bouddha, a été déclinée par la tradition. Elle s'appelle Śraddhā en sanskrit. Il y a des enseignements entiers où le Bouddha ne parle que de la force de la confiance, en soulignant qu'elle est le moteur de la pratique intérieure. Cette confiance est examinée d'un peu plus près. Il existe différentes nuances de confiance.

Généralement, cela commence par la première forme, le premier aspect de la confiance, que nous vivons une inspiration, **une confiance inspirée**. C'est cette fonction d'exemple. L'inspiration peut se produire à plusieurs niveaux. Quels seraient donc les mots allemands ? Je le vis comme vivifiant, comme encourageant, comme soutenant le fait de rencontrer le Dharma, c'est-à-dire l'authentique. Cela peut se faire dans un texte, je dis "wow", ou cela peut se faire dans une rencontre personnelle. Cela peut être par des mots qui ont lieu dans la rencontre ou par le rayonnement d'une personne, et voilà.

Dans les exemples anciens, on voit parfois apparaître l'image du riziculteur qui est en train de mettre ses plants en eau, qui lève les yeux et voit passer le Bouddha et ses disciples. Vous connaissez la situation indienne, il y a les rizières, entre elles se trouvent les bordures, les sentiers sur lesquels on peut bien marcher, et par-dessus, les gens marchaient d'un village à l'autre. Ce riziculteur lève les yeux et voit passer ces gens. Quelque chose apparaît, wow, cela a un rayonnement, quelque chose me touche. A ce moment-là, il se peut que nous lancions une fleur vers le ciel. Il se peut que nous nous disions que c'est exactement ce que je veux être un jour.

De l'inspiration naît l'aspiration. C'est **la confiance qui aspire**. De la confiance encourageante, enthousiaste, stimulée vient l'impulsion de l'orientation. La confiance orientée, aspirante, dit que c'est par là que je dois passer. Si je présente cela de manière didactique, ce serait normalement le deuxième mouvement de l'esprit, passer de l'inspiration à l'action, à l'aspiration. Cela m'amène ensuite à faire des expériences dans la mise en pratique des enseignements de sagesse que j'ai rencontrés. Ce qui m'est montré par les modèles, je le suis, je le mets en pratique et j'en arrive à des expériences personnelles.

C'est le début de ce que nous appelons **la confiance convaincue**. C'est le troisième aspect. Cette confiance convaincue repose déjà sur une expérience personnelle. Elle ne vient plus de l'extérieur ou n'est plus dirigée vers quelque chose, mais c'est une confiance qui s'installe. Je l'ai testé et je l'ai trouvé bon.

Si j'ai fait confiance à quelque chose ou à quelqu'un dans ma vie et que cette personne me déçoit, ou si j'essaie de vivre ce que cette personne me recommande et que cela ne fonctionne pas, alors cette confiance convaincue ne se développe pas, et les autres formes de confiance diminuent également, jusqu'à ce que je n'aie peut-être plus du tout confiance. Le cercle de la confiance, c'est vraiment de s'orienter à partir de cette inspiration, de suivre le chemin et d'arriver à des expériences personnelles.

C'est ce qui rend la vie humaine particulièrement précieuse. Il y a le chemin de la libération. Il est très facile à suivre dans ce domaine humain, car il y a suffisamment de défis, mais pas trop. Et il est même possible, dans cette vie humaine, de clore le chemin, c'est-à-dire d'arriver à la certitude parfaite. Ce serait le point final. Lorsque la confiance convaincue devient une certitude, **c'est alors la confiance inébranlable**. Nous l'avons

testé tant de fois, nous sommes si clairs, c'est parfaitement clair.

Les enseignements du Dharma qui nous sont donnés sont tous destinés à cela. Vous pouvez voir cela très largement. Je ne parle pas seulement du Dharma de la tradition bouddhiste, je parle de toutes les directions. La semaine dernière, j'ai lu avec beaucoup d'enthousiasme un livre sur la description amérindienne et chamanique de la voie en comparaison avec la psychologie de C.G. Jung, très inspirant, une quantité incroyable de vérité, donc aussi de Dharma, qui vient de là. Chaque fois que quelque chose nous semble vrai, bénéfique, nous inspire, que nous testons un chemin et que nous pouvons le suivre, des expériences se produisent. C'est là que ce processus a lieu. Nous ne savons pas si ce processus aboutira à un éveil complet.

C'est ce qui rend la vie si précieuse. En ce moment, cette vie, dans laquelle nous sommes assis, est indiciblement précieuse. Indicible. Parler de guerres et de crises imminentes et de ceci ou de cela nous empêche parfois de voir. C'est pourquoi chaque matin, chaque jour de pratique commence par me rappeler cette gratitude dans le cœur, cette estime pour ce corps qui me pèse, mais qui me défie aussi et me permet tant de choses. Ce corps est l'ancre avec laquelle je suis dans ce monde. Je ne peux pas me sortir si facilement de situations, je ne peux pas m'échapper si facilement, je dois rester, sur cette planète par exemple. Je peux essayer de m'enfuir en Nouvelle-Zélande, mais toutes ces îles des mers du Sud vont bientôt être inondées. D'une certaine manière, la fuite ne fonctionne pas vraiment.

Partout, je rencontre à nouveau ma corporalité et ma dépendance aux conditions, aux autres, au climat. C'est en cela que j'apprends, et j'apprécie cela. En tant que pratiquant du Dharma, il est fortement recommandé d'apprécier cela chaque matin. Commencer la journée en ne se plaignant pas - enfin, se plaindre, c'est déjà un peu correct, mais peut-être ne pas s'y attarder, mais être d'abord peut-être reconnaissant et ensuite se plaindre un peu, alors c'est déjà un peu atténué. Merci, merci pour tout ce qui est possible ici.

C'est pourquoi Gampopa appelle cela le soutien, la base, parce que si nous n'avions pas cela, je ne sais pas si nous pourrions construire une pratique stable. Imaginez que vous êtes une sorte d'esprit, un petit ange ou un petit diable ou quelque chose comme ça, sans ce corps. C'est difficile de construire une pratique stable, de se souvenir encore et encore. Ce n'est pas impossible. Mais c'est bien d'avoir un tel ancrage. Je trouve cela très, très bien.

Je ne veux pas dire, comme l'ont fait mes professeurs tibétains, que c'est la meilleure situation, qu'il n'y a pas de meilleure situation dans l'univers. Je n'ai pas de vision à long terme, je ne peux pas avoir une vue d'ensemble de toutes les autres situations qui existent dans l'univers. Mais j'ai entendu cette affirmation selon laquelle la condition humaine serait la meilleure. Je me dis : pas seulement assez bien, mais très bien. Une très bonne condition, et je veux en faire bon usage.

Ce qui conclut généralement cet enseignement chez les maîtres bouddhistes, c'est un petit avertissement : "Hé, ne crois pas que tu vas retrouver ces conditions si facilement. Surtout si tu ne les utilises pas vraiment, c'est comme dans la vie : les occasions dont on ne profite pas ne reviennent pas forcément. C'est ce qu'elles indiquent aussi. Une vie qui n'est pas si bien utilisée, une vie humaine, n'est pas la garantie de revenir en tant qu'être humain, il peut aussi se passer autre chose. Nous n'avons pas besoin de spéculer sur la probabilité ou l'improbabilité d'une telle situation. Il est important de profiter au maximum de cette chance maintenant, afin que tout nous soit ouvert lorsque nous quitterons ce corps.

C'était l'introduction à ce thème de la précieuse existence humaine, comme l'enveloppe extérieure dans laquelle la nature de bouddha se déplace dans cette vie. La nature de bouddha est pour ainsi dire encadrée dans l'enveloppe corporelle, et nous pouvons déjà dire, en anticipant un peu sur la pratique, que la nature de bouddha imprègne cette enveloppe corporelle. Cette enveloppe corporelle n'est pas du tout de la matière, c'est un corps énergétique, elle n'est maintenue en vie que par des énergies. La conscience imprègne ce corps. S'il n'y a plus de conscience à l'intérieur, ce n'est plus ce corps. Alors, c'est très vite redevenu de la terre.

Ce n'est donc pas seulement le réceptacle d'un esprit qui y réside en quelque sorte, mais l'esprit et le corps forment une unité. Nous nous rapprochons ainsi de la compréhension utilisée dans le tantra, à savoir que nous commençons à voir le corps comme le palais de la libération. Ce n'est pas seulement la merveilleuse existence humaine, mais c'est le palais de la libération. Pas une prison, exactement le contraire. C'est ce merveilleux corps de prāṇa, Prāṇakāya, ce corps d'énergie subtile où l'esprit imprègne tout grâce aux énergies subtiles, parce que le prāṇa et l'esprit, la conscience, empruntent toujours les mêmes chemins. Peut-être que cette petite allusion vous aidera à remarquer, wow, oui, je pourrais développer une appréciation encore plus profonde de cette existence corporelle. C'est le genre de choses qui sont en partie dans les livres et en partie pas du tout.

Jour 4, 10:00 Partie 2, Audio 16

Recommandations de livres

Les éditions Norbu ont publié ce merveilleux livre sur la nature de bouddha de Shamar Rinpoché : Notre potentiel de sagesse, de compassion et de joie, traduit par Martina Draszczyk. C'est la meilleure introduction que je connaisse, car elle est courte, tout à fait essentielle et suffisamment détaillée. Vous pouvez vous épargner des ouvrages plus épais. C'est un livre magnifique. Je l'ai lu avec le plus grand plaisir avant qu'il ne sorte chez nous, chez l'éditeur.

Tout ce que Martina Draszczyk publie est d'une très grande qualité, par exemple "La luminosité de l'esprit" de Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye, également sur la nature fondamentale de l'esprit. Il s'agit de montrer comment on comprend que tout se libère de soi-même, que tout est de nature vide et si c'est vide par soi-même ou simplement vide de tout ce qu'on ne peut pas trouver là. C'est un livre très sophistiqué, dans lequel sont condensés plusieurs siècles d'histoire de la philosophie au Tibet, avec les explications correspondantes. Cela devrait beaucoup inspirer votre pratique.

Méditation

D'après ce que nous avons déjà évoqué, il est évident qu'il s'agit de s'installer dans sa propre nature fondamentale avec cette confiance convaincue, de s'y fondre et de laisser cette nature fondamentale s'exprimer. Nous appelons cela : laisser le Bouddha méditer en soi. Nous allons maintenant mettre cela un peu en pratique.

Nous laissons déjà le Bouddha respirer en nous, nous laissons la bouddhi en nous sentir tout le corps pendant que nous inspirons et expirons. Lorsque nous inspirons et expirons ainsi, nous n'avons pas besoin de prolonger la respiration, la vie ne nous échappe pas, nous n'avons pas besoin de la rendre spéciale d'une manière ou d'une autre, d'inspirer particulièrement, d'expirer particulièrement, pour mieux la vivre, mais tout à fait détendus, en retrait intérieurement, nous laissons la bouddhi en nous balayer la respiration. Elle vient d'elle-même, et elle sort d'elle-même.

Cela respire. Cela est conscient. Cette conscience, avec toutes ses qualités, n'a rien de personnel. Ce n'est pas le moi qui doit être conscient, cela arrive. C'est à la nature de l'esprit d'être conscient.

Lorsque le Bouddha est ainsi conscient en nous, d'une manière non identifiée, il se produit très facilement cette connexion, ce sentiment, cette sensation d'être relié à tout. C'est particulièrement facile parce que nous ne créons pas de centre. Nous ne sommes pas le lieu dans l'univers à partir duquel tout est relié à nous, mais nous faisons partie de cet espace de conscience, nous faisons partie de ces forces qui traversent l'univers.

Notre corps s'est formé à partir des éléments de cette terre. Il ne s'est jamais séparé de la terre. Chaque jour, le corps est nourri par l'air, les liquides et les aliments plus solides. Et chaque jour, il rend ce dont il n'a pas besoin sur le moment, sous forme d'expiration, d'exhalaison et de transpiration, sous forme aqueuse ou plus solide.

Ce système énergétique, ces antennes des différents sens qui sont actifs en nous, ce ressenti, cette écoute, cette vue, cet odorat, ce goût et aussi le traitement mental, la réflexion de toutes ces impressions, tout cela est une autre expression de cet être-interrelié.

Lorsque nous méditons ainsi en tant que bouddha, nous n'avons pas vraiment besoin de pensée consciente. C'est évident. Nous ne nous séparons pas, nous faisons entièrement partie du tout.

Vous remarquerez peut-être que nous ne faisons rien de spécial avec l'esprit. Je vous ai simplement rappelé le lien naturel qui nous unit et le fait que tout cela se fait naturellement.

Nous avons confiance en l'ainsité.

Peut-être remarquez-vous de temps en temps une impulsion à vouloir changer quelque chose à l'ainsité. La plupart du temps, il n'y a pas besoin de quoi que ce soit. Il suffit peut-être de mettre l'accent sur l'ouverture au lieu de la détente, afin de ne pas s'affaïsser ainsi, d'aller un peu plus loin dans l'étendue, dans l'expérience lumineuse.

Ce que nous appelons "ainsité" est la nature de l'expérience. Peu importe que nous fassions l'expérience de quelque chose d'agréable ou de désagréable, ou de rien du tout. Il s'agit de cette qualité d'être dynamique, insaisissable, imprégné d'une ampleur intérieure. Tout comme nous pouvons dire que la vapeur d'eau qui s'élève dans l'air porte déjà en elle l'immensité de l'air. Tout comme les pensées portent déjà en elles l'immensité de l'esprit, dans laquelle elles se dissolvent ensuite. Tout cela est déjà là. Cela ne vient pas plus tard. Dans cette

naissance et cette disparition, tout est déjà contenu : L'étendue dont nous pensons parfois qu'elle est à l'extérieur. Cette dynamique, sans avoir de substance, est la nature même des expériences.

Le fait qu'elles soient, nous pourrions dire, hautes en couleur, qu'elles présentent les formes et les sons les plus divers, qu'elles prennent des formes différentes, fait également partie de cette nature des expériences. Nous appelons cela la danse des phénomènes. Tout cela se passe dans la même nature fondamentale.

Ce dont je parle en ce moment, c'est la Bodhicitta ultime, l'esprit d'éveil dans son aspect ultime. Cette ainsité, Tathātā.

Même si nous revenons maintenant quasiment au niveau relatif, la nature fondamentale ne disparaît pas. Elle est toujours là dans ce son, elle est là dans ce que nous entendons, elle est là dans la façon dont nous bougeons, dans ce que nous ressentons maintenant.

Questions et Réponses

Jour 4, 10:00 Partie 3, audio 17

Participant/e : Comment se fait-il que tu saches ma question ? Ce n'est pas possible. Pas exactement, mais quand une réponse possible arrive, je suis plus éveillée aux réponses. Si je me pose une question négative, j'obtiens parfois des réponses qui vont dans une direction négative. Donc un renforcement de cette vision. Oui, parce que je focalise mon esprit sur la réponse et celle-ci est justement telle que je l'ai posée. C'est possible ?

Je ne suis pas non plus un super-gourou qui sait tout cela, mais chez moi, cela se passe un peu comme chez toi. J'ai le sentiment que lorsque je m'occupe d'une question ou d'un défi, toute ma conscience, comme tu le décris, est prête à recevoir des réponses. C'est donc une grande disposition à apprendre dans ce domaine précis. Si cela est déjà lié à une vision bénéfique ou favorable, ce que j'entends et apprend de la situation des autres tombe sur un terrain avec une attitude fondamentale très bénéfique et favorable.

C'est ainsi que nous apprenons de situations karmiquement difficiles. Nous constatons si souvent que nos schémas produisent quasiment la même chose que ce que nous avons déjà eu, c'est-à-dire la même chose sous une nouvelle forme. Nous nous rendons alors compte qu'il y a bien un schéma actif et nous cherchons la solution. Cette recherche est nécessaire pour trouver la solution et la mettre en œuvre.

Si, bien sûr, c'est ton exemple inverse, tu es en route avec une attitude négative ou probablement bénéfique, la vie te donne alors aussi la possibilité de le lire de manière qu'il ait un effet de confirmation sur la vision déjà existante. Ainsi, les personnes ayant une certaine vision politique interpréteront toujours les prochaines nouvelles dans leur sens. Nous pouvons poser nos questions à la vie et mener nos enquêtes de la manière la plus ouverte possible et programmer le moins possible à l'avance ce que doit être la réponse.

Parfois, je pense que je pose une question bénéfique, mais si j'y regarde de plus près, c'est une protection, elle naît de la peur, de la honte, de la culpabilité, mais elle n'est pas vraiment bénéfique.

Oui, en fait, tu veux entendre et avoir confirmation de quelque chose de précis.

La deuxième question : j'ai une grande confiance en mon esprit de bouddha. Ai-je également besoin d'avoir confiance en mes capacités personnelles ? J'ai l'impression que c'est séparé. Tu dis que l'esprit de bouddha est là, qu'il reste, alors que mes émotions vont et viennent.

Tu voudrais savoir d'où vient ce sentiment de fiabilité ou cette sécurité, c'est ce que tu demandes ?

En fait, je voudrais avoir la confirmation que je peux être si sûr de mon esprit de bouddha, alors que j'ai par ailleurs si peu de confiance en moi dans beaucoup de choses.

Tout cela est parfaitement juste. Si j'ajoute quelque chose, c'est pour te guider encore un peu plus loin. Dans ce que tu décris, on dirait que tu matérialises un peu l'esprit de Bouddha, que tu en fais une sorte de chose, et que cela te donne une base de confiance très stable, de sentir que chaque fois que je ressens cela, il y a cette qualité fondamentale fiable de l'être. Elle est tout simplement toujours la même.

À partir de là, nous produisons - et tu peux aller plus loin, ce n'est pas nécessaire - le sentiment qu'il y a un esprit de Bouddha, et qu'il est stable. Nous sommes alors très proches de parler de l'âme divine ou de quelque chose comme ça. De quelque chose qui existe, qui est comme repérable et descriptible, et qui prend soudain le statut de quelque chose. C'est tout à fait normal, parce que nous sommes dans cette pensée objectivante, mais ce n'est pas vraiment nécessaire.

En effet, ce qui est si fiable et que tu contactes toujours, c'est qu'il y a des qualités d'être tout à fait fiables qui sont toujours là, toujours quand tu t'ouvres, toujours quand tu te détends. C'est tout simplement si fiable, et c'est en même temps cet être dynamique, mais son ampleur, sa dynamique, le fait que tout se libère de soi-même et qu'on y sent un lien, tout cela est totalement fiable. L'intellect en fait alors : l'esprit de Bouddha avec ses caractéristiques. Nous n'avons pas besoin de cela. On ne devrait pas présenter la nature de bouddha comme quelque chose de réel. Cela a de nombreuses conséquences sur la manière dont nous gérons les situations.

Participant/e : *Une question sur le thème de l'honnêteté, de la sincérité, du respect des lois, y compris du droit fiscal. Si je rencontre une loi qui a du sens pour moi, mais qu'il est aussi logique de ne pas s'y conformer. Qu'est-ce que je fais alors de ma peur, si j'enfreins la loi pour ainsi dire ?*

Donc je suis pour que nous enfreignions des lois qui sont inhumaines et qui ne devraient pas l'être. Nous ne suivons pas simplement tout ce qu'on nous dit. Nous devons aussi pratiquer une certaine désobéissance civile lorsqu'il s'agit de protéger des valeurs supérieures. Voilà ce que je peux dire. Mais nous acceptons le principe, si nous vivons dans ce pays, que les processus de prise de décision, la manière dont cette communauté se constitue, la manière dont elle se procure ses fonds pour les différentes dépenses communes, que nous nous y soumettons, parce que sinon ce n'est pas vivable. Je dois faire ma déclaration d'impôts honnêtement et ne pas prendre ce qui ne m'est pas donné. Mais que je brûle le feu rouge la nuit à un carrefour tranquille, ce n'est peut-être pas si grave. C'est peut-être une règle qui n'a pas tellement de sens sur le moment, il vaudrait peut-être mieux mettre le feu au clignotant. Je ne peux que te dire, comme je le fais, ce que je fais.

Participant/e : *Tu as évoqué les quatre flux pulsionnels, cela m'a touchée parce que j'ai remarqué que je n'ai jamais voulu être là. Il y a un non-vouloir à être et une résistance contre les modèles de la vie, ce que nous devons maîtriser jour après jour. Je me suis rendu compte pour la première fois à quel point c'est fort. La question est de savoir comment y faire face ?*

D'une part, il serait utile de trouver une réponse plus thérapeutique, comment gérer cela, comment trouver un oui plus fort à la vie et à ses défis, car l'entrée en matière a été difficile, vraiment pas facile. C'est là qu'un travail thérapeutique serait utile.

Il y a quelque chose qui a du sens dans le Dharma. Tu poses la question à un niveau très subtil. Tu as déjà travaillé le côté thérapeutique dans ta vie depuis longtemps. Du point de vue du Dharma, nous remarquons que pour chacun de ces quatre flux pulsionnels, nous n'avons pas besoin de les alimenter. Je n'ai pas besoin de décider que je veux exister ou que je ne veux pas exister. Je n'ai pas besoin de dire que je veux des expériences sensorielles, je m'en rends dépendant. Et je n'ai pas non plus besoin de masquer ou de faire apparaître la conscience, c'est la nature des choses, et elle est au-delà de l'existence et de la non-existence. Il n'y a pas non plus de confirmation de l'existence, donc de confirmation du moi par les expériences sensorielles, et la conscience est naturelle.

Tu vas donc au-delà de ces quatre flux pulsionnels. Tu n'as pas besoin d'opposer soudainement au fort désir de ne pas exister le désir d'exister. À ton stade actuel de développement, tu peux te détendre, te relaxer à partir de toutes ces prétendues nécessités.

L'éveil lui-même est libre de tous les quatre. Nous ne disons pas soudainement oui à l'existence dans l'éveil. Ce que nous appelons existence ou non-existence n'existe pas en tant que tel, c'est une idée, je ne pourrais pas exister, il y aurait un néant. Ce n'est pas du tout le cas. Donc tu vas au-delà de ces orientations intérieures tout à fait inconscientes qui déterminent inconsciemment notre vie, qui deviennent maintenant plus conscientes pour toi, tu vas au-delà de ces prétendues nécessités.

C'est très beau. C'est vrai que ce n'était pas conscient avant et que maintenant, avec la méditation, c'est devenu plus conscient.

Tu en feras probablement l'expérience, comme Nagarjuna l'a si bien énuméré avec ce tétragramme : Existence, non-existence, les deux à la fois, ni l'un ni l'autre. Je pressens que tu pourrais bientôt expérimenter dans ta pratique ce ni-ni, ni exister ni ne pas exister. Cela aussi, il faut encore le laisser derrière soi, parce que c'est toujours le besoin de se positionner d'une manière ou d'une autre sur ce thème de l'existence. Ce n'est pas nécessaire. Nous n'avons pas besoin de prendre position sur ce thème de l'existence ou de la non-existence, car personne ne nous le demande de toute façon. C'est comme ça que c'est. Et ce qu'il est ne peut pas être décrit en ces termes.

Ma tête le sait, je l'ai déjà entendu maintes fois maintenant.

Ce serait l'encouragement. Tu remarqueras probablement, si tu regardes ta pratique, que tu es un peu dans ce

"ni-ni", parce que c'est la prochaine bonne solution. Et je dis déjà, tu l'as entendu, la tête le sait déjà, amène ton être un peu à cela, encourage-le à être en route sans aucun point de vue. Certains disent que c'est comme plonger dans l'ignorance, mais ce n'est pas ce que je veux dire. C'est une connaissance très claire du fait que rien ne peut être saisi et que les points de vue ne font qu'entraver. Cela a été une phase très importante pour moi dans ma pratique, de vraiment renoncer à vouloir saisir définitivement quelque chose, à vouloir le décrire. C'est le processus.

Participant/e : j'ai entendu une déclaration d'un autre enseignement sur la vie de célibat, selon laquelle on ne peut pas s'éveiller si on n'a pas fait d'expérience sexuelle. Cela m'irrite, dans ma compréhension, l'éveil ne dépend pas d'une expérience particulière. Mais en même temps, je sens en moi qu'il y a une vérité cachée dans cette affirmation. Quelles sont tes réflexions à ce sujet ?

Au début, je pensais que ta citation continuerait ainsi : Il n'est pas possible d'atteindre l'éveil sans vivre dans le célibat. Cela existe aussi, nous pouvons rencontrer différentes affirmations. Guendune Rinpoché n'a jamais eu de relation vécue avec une femme ou un homme dans cette vie - il nous l'a dit personnellement en petit comité. Dans cette vie, il a donc suivi le chemin sans rien. Il y a donc en tout cas la possibilité de marcher sans.

La vérité que tu ressens et que j'ai aussi ressentie, c'est qu'il est incroyablement important pour le pratiquant normal de suivre le chemin dans une relation de cœur, et que l'on peut vraiment dire de la relation sexuelle qu'elle est la forme la plus nue de la relation, c'est-à-dire là où normalement l'intimité la plus élevée naît ou pourrait naître. J'ai aussi aspiré à cela et je pense que cela ferait du bien à beaucoup de gens d'expérimenter une telle sexualité vécue avec le cœur au moins une fois dans leur vie. C'est probablement la vérité que tu as ressentie. C'est probablement ce que cette déclaration veut mettre en avant.

J'ai remarqué au cours de mon parcours personnel - j'avais déjà eu des relations, j'avais été marié et je suis devenu moine - que cela ne me convenait pas du tout. Malgré ces nombreuses années et ces nombreuses heures de pratique intensive, j'ai remarqué à quel point je suis une personne relationnelle, c'est-à-dire à quel point mon développement intérieur a besoin de relations. Je ne peux pas généraliser, ce n'est pas forcément le cas pour tout le monde, mais cela m'a surpris, car je me suis dit : je suis bien nourri, je m'en sors à merveille, j'ai vécu beaucoup de relations, maintenant je peux vraiment suivre ce chemin sans relation avec un partenaire. De plus, le fait que nous n'ayons pas assez d'échanges personnels de cœur dans la Saṅgha monastique a été un facteur aggravant pour moi. Cela n'a fait que renforcer le sujet. Je peux imaginer que si l'on a beaucoup d'échanges de cœur dans la communauté de vie, il n'est peut-être plus pertinent d'avoir encore une relation sexuelle intime. Mais ça ne s'est pas passé comme ça dans ma vie.

Participant/e : question sur le caractère précieux du corps humain. Quel est l'enseignement du Dharma sur le suicide, l'euthanasie et ainsi de suite, lorsque la douleur prend le dessus, lorsque l'esprit est perdu, la démence en particulier avec des manifestations agressives ?

Ce sujet est régulièrement abordé. Je me souviens qu'il y a deux décennies, l'Union bouddhiste allemande avait déjà été saisie de cette question : Quel est le point de vue du Dharma sur la question du suicide, de l'euthanasie active et des autres possibilités qui sont en jeu. La DBU avait alors lancé une enquête et envoyé ces questions aux différentes communautés et aux enseignants. Il en est ressorti qu'il n'y avait pas de position uniforme. Je me suis dit : heureusement qu'il n'y a pas de position uniforme. Car de telles décisions sont toujours liées à la situation, et cela a déjà commencé avec le Bouddha. On n'établit pas une règle et on décide ensuite de tous les cas, de toutes les questions en fonction de cette règle, mais on recommande une direction : Aussi peu de souffrance que possible. C'est sur la base de cette direction que l'on examine ensuite les cas individuels pour savoir comment cela est possible ?

J'ai longtemps eu une position très claire sur le suicide et l'autodestruction, selon laquelle il n'était pas question de se suicider délibérément. Mais la raison pour laquelle la plupart des enseignants disent qu'il n'est pas question de se suicider - et c'est devenu clair pour moi - est que le suicide survient généralement dans un état d'esprit extrêmement tourmenté et souffrant. Cet état d'esprit douloureux et tourmenté avant de quitter cette vie, c'est-à-dire de quitter ce corps, a un effet d'impulsion incroyable sur ce qui surgit ensuite comme prochaine expérience dans le bardo, dans l'état de mort. C'est un peu comme lorsque nous nous endormons le soir avec des soucis et que nous nous réveillons le matin avec les mêmes soucis, bien que nous ayons rêvé d'autre chose entre-temps. C'est la raison pour laquelle le suicide est déconseillé, surtout s'il est douloureux.

Mais si j'y regarde de plus près : Il pourrait aussi y avoir un suicide heureux, ou une traversée très consciente et méditative chez les personnes qui se rendent compte que maintenant, ça ne va plus. Peut-être qu'il y a trop de souffrance autour de moi et en moi, et que c'est le moment de quitter la vie. De telles réponses sont également

venues des différents enseignants bouddhistes, à savoir que l'on ne peut pas mettre tout cela dans le même panier, que l'éthique bouddhiste est une éthique situationnelle.

Plus encore, mais nous n'avons pas la clairvoyance nécessaire pour cela : il y a des maîtres et des maîtresses qui s'y connaissent bien pour savoir quelle attitude mentale actuelle et quelle force que l'on a déjà construite dans la vie conduisent à quels effets futurs. Lors de la prise de décision, tout l'avenir de la vie future est pris en compte. Il ne s'agit pas seulement de savoir ce qu'il en est maintenant dans la vie, mais comment le développement de ce courant spirituel sera éventuellement influencé par la décision prise maintenant. Ce grand espace, c'est-à-dire tout ce qui était avant et tout ce qui vient après, joue un rôle dans la décision prise maintenant. Mais nous n'avons pas assez de recul pour pouvoir dire ou deviner quelles en seront les conséquences. C'est pourquoi l'attitude de la plupart des enseignants est celle d'une *main tendue*, il ne vaut mieux pas, nous ne savons pas quelles forces nous mettons en mouvement. On peut transmettre cela.

Mais si l'on regarde de manière différenciée, on trouve que du vivant du Bouddha, deux de ses disciples se sont délibérément suicidés parce qu'ils voulaient mourir avant le Bouddha. Les deux étaient si avancés dans leur pratique qu'au moment de leur mort, pleins de dévotion pour le Bouddha, ils ont atteint le statut d'arhat, c'est-à-dire qu'ils sont entrés dans l'éveil parfait. Le Bouddha a alors dit : "Avant qu'une vague de suicides ne déferle sur ma communauté, je voudrais vous dire qu'ils ont fait cela avec dévotion et qu'ils y étaient préparés. Ils étaient déjà très réalisés et ont pensé que c'était la meilleure chose à faire. S'il vous plaît, ne prenez pas ce risque.

Mais le fait que cela se soit passé ainsi et que même l'éveil complet puisse avoir lieu lors d'un suicide, cela est transmis dans la tradition et signifie donc que le suicide n'est pas égal au suicide. Nous ne sommes donc pas dispensés d'un examen attentif et d'une décision en fonction de la situation, pour savoir ce qui est peut-être le mieux.

Je n'aborderai pas maintenant la question de la démence et du changement agressif de la personnalité. Peut-être que l'on peut mieux décider à la lumière de tout ce qui vient d'être dit. Ôter la vie de quelqu'un, c'est-à-dire intervenir activement lorsque cette personne devient quasiment inacceptable pour nous, qu'elle s'enfonce elle-même dans la souffrance - tout est imaginable, rien n'est exclu, mais je n'ai pas encore réfléchi personnellement à ce sujet. Je n'ai pas encore réfléchi personnellement à la question de savoir si une mort forcée pourrait être envisagée. Je ne l'ai pas encore rencontrée.

Il s'agit plutôt du thème des directives anticipées, de l'arrêt des mesures de prolongation de la vie, lorsqu'il n'y a plus de volonté à respecter et que la personne n'aurait certainement pas voulu s'infliger autant de souffrances qu'elle le fait dans un état de démence.

Je suis tout à fait d'accord. C'est ce que j'ai fait avec mon père. Nous avions également un testament de vie. Il est entré dans la démence. Il n'était plus en mesure de décider, et il n'y avait pas de sonde gastrique, pas de mesures de prolongation de la vie, il pouvait simplement mourir. C'était dans son esprit. Donc cette partie est très claire.

Participant/e : En écoutant le mantra de Tchenrézi, j'ai fait l'expérience profonde d'être porté et en confiance, un signe que la nature de bouddha me porte et que je suis arrivé chez moi en elle. Mais dans les situations de la vie quotidienne, où je fais parfois des choses qui n'ont pas de sens, où est ma nature de bouddha ? Je me retire alors consciemment et je réfléchis jusqu'à ce que je me dise, ah oui, là tu peux lâcher prise. Qu'est-ce que tu en penses ?

Je pense que c'est merveilleux. Je trouve que ta façon de faire est géniale. Ces situations où nous faisons n'importe quoi, pour parler vulgairement, nos habitudes dominent sur le moment et la nature de bouddha n'a aucune chance. Si tu te retires et que tu laisses de l'espace, alors elle peut réapparaître, tu remarques davantage tes racines, alors la clarté est à nouveau là, ainsi que la compassion et toutes les autres belles qualités.

Participant/e : En ce qui concerne l'énergie de départ lors de la méditation : je dois toujours me concentrer sur la respiration pendant vingt minutes, puis cela va de manière assez fiable dans le domaine où cela fonctionne tout seul, où il est facile de n'être que cela. Au bout d'un moment, je remarque une agitation subtile, où je pense que je pourrais maintenant arrêter de méditer. Une autre partie de moi dit : pourquoi veux-tu arrêter maintenant ? Serait-il bon de rester plus longtemps dans cette deuxième partie ? Pourrait-il y avoir une part de purification ?

Donc pour la première partie, cette énergie de poussée, que tu remarques que tu peux presque régler l'horloge après, vingt minutes, et ensuite ce n'est plus nécessaire, alors tu as quasiment passé le point et cela se passe

comme par enchantement, je peux le confirmer. Le temps va changer, il ne restera pas vingt minutes, cela ira plus vite avec le temps. Tu as besoin de temps plus courts pour atteindre le point où ça va tout seul. Je connais bien cela aussi, pour moi aussi c'était presque comme si je pouvais régler l'horloge en fonction de cela. Pendant toutes mes études, c'était étonnant de savoir que j'avais besoin de tant et tant de temps dans ma séance de méditation, où je me concentre, où je suis en route de manière disciplinée, alors je peux lâcher prise.

La deuxième chose, c'est que tu arrives dans cet état d'être simple et ouvert et qu'au bout d'un moment tu deviennes agité, c'est aussi tout à fait normal. Maintenant, tu viens davantage de la tradition où l'on médite simplement en silence. Dans la tradition tibétaine, on dirait que lorsque tu commences à t'agiter, il est temps de prier à nouveau. Dire à ce début d'agitation de continuer à rester maintenant devient artificiel, il y a un effort. Je prends cela maintenant et je chante des mantras à haute voix ou je récite des prières dans le cadre du guru-yoga. Je me connecte à nouveau à la dimension éveillée et la laisse à nouveau se fondre en moi.

C'est un processus de quelques minutes, voire de dix minutes, de développement de la dévotion avec une méthode, puis je fusionne à nouveau. Cela se fait en un clin d'œil. C'est comme si le Bouddha fusionnait à nouveau en nous, et tu laisses le Bouddha méditer à nouveau en toi. Tu peux ainsi enchaîner une deuxième ou troisième phase très naturelle.

Cette agitation dans l'ouverture et le silence, où l'on veut en fait aller, ce sont les habitudes qui s'éveillent. Ils n'y sont pas habitués. C'est désagréable pour cette partie de notre être de traîner ainsi dans l'insécurité. Cela ne convient pas vraiment à ceux qui veulent aller plus loin. Nous devons leur donner un peu de nourriture, mais nous canalisons cela dans une méthode qui ouvre particulièrement le cœur et nous relie à cette confiance, à cette certitude que tout est en fait déjà là. C'est en effet l'essence du guru yoga, que nous nous y connectons, que nous nous alignons brièvement, puis que nous fusionnons à nouveau pour revenir à nous-mêmes. C'est ce que je te recommande.

Tu as dit chanter le mantra à voix haute, est-ce que cela doit être fort ?

Oui, dans ce cas, ce serait bien, parce qu'au moment de l'agitation, il est bon que tu mettes un peu plus d'énergie. Sinon, ce n'est pas important de chanter un mantra à voix haute, mais précisément à ce moment-là, parce que cela stimule davantage l'énergie de ton cœur.

Instructions pour le travail en groupe

En quoi les trois types de vœux ou de directives éthiques sont-ils différents ? Là, j'aimerais que vous vous souveniez de ce que je vous ai expliqué à ce sujet. Et puis peut-être, quelle est la différence entre ces trois niveaux de vœux ?

Quelles sont les directives que tu considères comme particulièrement difficiles et celles qui t'inspirent et t'aident à t'aligner ? Ceci est conçu comme une question pour l'échange personnel. Certaines choses sont tellement évidentes que nous ne les ressentons pas comme des défis, elles sont évidentes. D'autres suscitent mon opposition : pourquoi doit-on me le dire, pourquoi doit-on nous le signaler ? Ou je les vis comme un défi, parce que je pense que j'aimerais en fait vivre comme ça, mais je trouve que c'est un sacré défi, par exemple dans le domaine de la parole. Et d'échanger ensuite sur les situations dans lesquelles je trouve cela si stimulant.

Le plus important est bien sûr de savoir laquelle de ces propositions avec lesquelles nous avons déjà été en contact, laquelle de ces propositions, directives, lignes directrices m'inspire, de sorte que je souhaite y consacrer mon énergie dans un avenir proche ? Je veux accorder une attention ciblée à ce thème et je vais peut-être même chercher du soutien, car c'est précisément sur ce point que je veux travailler.

Qu'est-ce qui indique éventuellement que la nature de bouddha pourrait être inhérente à tous les êtres vivants ? Il pourrait être bon d'en parler à partir de sa propre expérience. Tu as fait l'expérience de l'ouverture de ton cœur pendant le chant d'un mantra comme un indice fort de ta propre nature de bouddha. Où y a-t-il d'autres signes de ce genre ? Que nous nous soutenions pour devenir attentifs aux endroits où la nature de bouddha transparaît déjà à travers tous les voiles.

Une question récurrente : comment les trois types de confiance se distinguent-ils et se complètent-ils ? Cela ne demande presque que de la mémoire, mais vous pouvez utiliser la question de cette manière : Dans son propre vécu. Comment est-ce que je vis le fait que mon inspiration, mon orientation intérieure, ma certitude et ma conviction se fécondent et se soutiennent mutuellement ? C'est un domaine important et passionnant.

Pour ceux qui souhaitent transmettre le Dharma : Pourquoi la nature de bouddha est-elle appelée cause de

l'éveil ? Lorsque nous transmettons le Dharma, nous sommes aussi en train d'accompagner les gens sur leur chemin, et là, la question la plus importante est : comment trouver la confiance quand elle fait justement défaut ? Je poserais aussi cette question aux autres groupes. Elle est exigeante et pourrait à elle seule occuper tout l'après-midi.

Recommandation de livre

Jour 5, 10:00 partie 1, audio 19

Voici l'édition française du Mahayana Uttaratantrasāstra, le célèbre Gyüd Lama sur la nature de bouddha, un commentaire de Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye, expliqué par Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, un excellent Khenpo. Un gros livre de plus de quatre cents pages. Ceux qui veulent vraiment savoir ce qu'est la nature de bouddha peuvent y jeter un coup d'œil. C'est un de ces livres que nous, les lamas, avons étudié après les six années de retraite.

VI. Trouver et accepter du soutien : Des amis spirituels sur le chemin

Nous avançons dans la discussion essentielle de cette merveilleuse structure que Gampopa a créée à l'époque au douzième siècle, vers le chapitre trois dans *le précieux ornement de la libération*, sur le thème des amis spirituels.

Nous avons la nature de bouddha, elle nous habite, elle rend possible le chemin de l'éveil. Nous avons de bonnes conditions dans cette existence humaine, en ce sens que nous trouvons aussi cette confiance qui nous oriente vers le chemin, et ensuite nous devons accoster quelque part. Nous avons besoin d'un peu de soutien pour savoir comment emprunter ce chemin.

Nous avons déjà entendu parler hier de la transmission de ces précieuses expériences, de cette précieuse sagesse entre les générations. Dans toutes les cultures, il existe des gardiens et des gardiennes de la sagesse, c'est-à-dire des personnes qui se chargent de filtrer l'essentiel, de le pratiquer, de le conserver et de le transmettre à temps. Je considère cela comme la chose la plus précieuse que possède l'humanité : l'expérience de ce que c'est que d'être libre et comment nous y parvenons. Qu'en est-il de cet éveil ? Qu'est-ce que cela fait d'être pleinement humain, de vivre pleinement le potentiel humain ? Nous ne dirions plus du tout "potentiel humain", mais plutôt "libérer pleinement le potentiel de cette nature fondamentale".

Nous pourrions penser, dans notre mode habituel de DIY, que nous pouvons le faire tout seuls, que je peux y arriver d'une manière ou d'une autre. Je veux suivre la voie spirituelle. Pour les compétences très faibles, c'est comme si nous voulions assembler une armoire Ikea sans regarder les instructions. Mais pour les processus un peu plus élaborés et subtils, nous sommes comme quelqu'un qui essaie de résoudre une quelconque équation mathématique sans aide, et plus tard, nous sommes comme un éléphant qui essaie de trouver sa nourriture avec la théorie de la relativité. D'une manière ou d'une autre, ça ne marche pas. Au début, nous avons encore l'impression de nous en sortir d'une manière ou d'une autre, l'armoire finit par tenir, mais ce n'est possible que pour la première partie du chemin. Dès que le défi devient un peu plus grand, nous avons besoin d'un apprentissage de menuisier. Et si nous allons plus loin, nous avons besoin d'un accompagnement vraiment compétent.

Le chemin devient de plus en plus subtil, et il y a de nombreux chemins dans ce monde qui mènent à l'éveil. Oui, mais il y a peu de chemins qui mènent du premier éveil à l'éveil complet. Là, ça devient vraiment mince. Connaître ces choses-là, c'est absolument précieux. Je veux dire, un premier éveil peut aussi nous arriver, mais comment puis-je le stabiliser ? Comment cela s'intègre-t-il dans la vie ? Qu'en est-il de l'interaction entre ce monde conditionné et la nature ultime ? Sans parler du fait que sans soutien spirituel, nous ne saurions rien de ces deux niveaux de réalité, de ces deux aspects.

Si nous prétendons pouvoir le faire tout seuls, mais que nous étudions ensuite la littérature sur la sagesse en long et en large, nous accostons aussi des amis spirituels, mais nous évitons le contact direct, car ils pourraient attirer notre attention sur des malentendus et des conclusions erronées et sur une application moins optimale de ce que nous avons étudié. L'étude n'a jamais vraiment éveillé personne. Ce n'est pas comme ça. On peut être très érudit, également éduqué dans le Dharma, et avoir ce savoir extérieur présent, mais cela ne signifie pas que l'esprit s'ouvre vraiment. Il faut toujours un soutien.

Nous avons besoin de soutien là où nous avons des points aveugles, nous le savons bien grâce au travail psycho-émotionnel. Nous ne voyons vraiment pas les points aveugles. Même si quelqu'un dit de manière générale qu'il pourrait y avoir des points aveugles, nous l'écoutons et disons que non, certainement pas, parce que nous ne le voyons pas. Les amis et amies spirituels attirent notre attention sur ce que nous n'avons pas encore vu.

Même si nous avons déjà vu certaines choses, la tâche des maîtres et maîtresses spirituels est d'attirer notre attention sur ce qu'il y a encore à voir. Nous avons peut-être déjà une connaissance, nous voyons des aspects de la réalité, nous connaissons peut-être déjà assez bien l'esprit, mais nous ne remarquons peut-être pas autant d'autres choses. Nous ne remarquons pas où nous nous faisons des illusions, où l'aide que nous pensons apporter aux autres est en quelque sorte déséquilibrée ou passe à côté du but. Il y a tant de choses. Il y a partout sur le chemin le besoin d'être soutenu et aidé.

Même quelqu'un comme Guendune Rinpoché a pris la peine de demander à son ami spirituel Dilgo Khyentsé Rinpoché de la lignée Nyingma - ils étaient vraiment amis sur le chemin - : "Est-ce que c'est ça, est-ce que c'est la fin maintenant ? Je veux vraiment en être sûr maintenant. - Donc même à la fin du chemin, où Dilgo Khyentsé lui a dit, allons, arrête un peu. Non, je veux vraiment savoir, est-ce que je me fais des illusions ? Alors Dilgo Khyentsé a sorti un texte de Patrul Rinpoché, et ils ont parcouru petit à petit tout le chemin et ont toujours vérifié : As-tu expérimenté cela, qu'en est-il, l'as-tu réalisé ? Jusqu'à ce qu'ils soient arrivés au bout, et Guendune Rinpoche pouvait toujours dire avec une conviction intérieure : "Oui, oui, j'ai fait cette expérience, oui, c'est clair". Et finalement, Dilgo Khyentsé lui a dit : "Tu vois, nous aurions pu nous en passer". Le seizième Karmapa avait déjà dit que tu avais suivi le chemin jusqu'au bout.

La minutie de quelqu'un avec une telle dévotion et sans égocentrisme de Guendune Rinpoché était telle qu'il s'est à nouveau livré à un ami spirituel compétent et a demandé : Montre-moi donc ce que je n'ai peut-être pas encore regardé, ce qu'il y a encore à développer. - Juste pour que ce soit clair.

Shamar Rinpoché nous a raconté sa rencontre avec Guendune Rinpoché : lorsque Shamar Rinpoché est venu pour la première fois en Europe, Guendune Rinpoché était déjà en Europe, il y avait été convoqué par le 16e Karmapa. Les deux ne s'étaient pas beaucoup rencontrés. Guendune Rinpoché s'est rendu à Bruxelles, où Shamar Rinpoché enseignait et recevait des gens. Parce qu'il avait ce rôle dans la lignée Kagyu sans qu'une relation personnelle forte n'ait été établie, Guendune Rinpoché avait une telle dévotion qu'il est entré et a salué Shamar Rinpoché en faisant des prosternations complètes, des prosternations de tout le corps sur le sol. Dans sa dévotion, il ne s'arrêtait pas. Il s'inclina et Shamar Rinpoché appela les personnes suivantes en leur disant de ne pas s'occuper de lui, puis il entama la conversation avec les suivantes jusqu'à ce que, vingt minutes plus tard, une fois qu'elles furent sorties, les deux personnes entamèrent elles aussi une conversation. Pour Guendune, il ne suffisait pas de faire trois prosternations. Shamar Rinpoché était un homme absolument pragmatique, il n'avait pas besoin de cette dévotion et a donc fait signe aux autres d'entrer. Mais Guendune Rinpoché ne s'est pas laissé décourager et a continué. Shamar Rinpoché nous a raconté cette histoire plus tard.

Je dis cela parce que je vous parle si souvent de Guendune, quel pratiquant impressionnant il était. Je veux simplement que vous sachiez quelle dévotion à ses amis spirituels était active dans son être. Et ce, alors qu'il faisait déjà partie des personnes pleinement réalisées, ou peut-être justement à cause de cela. C'est peut-être un signe de réalisation que cette dévotion devienne ensuite de plus en plus forte, car c'est seulement alors que nous pouvons mesurer la valeur des amis spirituels.

Cette expression d'ami spirituel, *Kalyāṇamitra*, est utilisée ici pour les maîtres, pour les enseignants. Ce n'est pas ainsi ma Saṅgha fribourgeoise ou mes amis spirituels de Zurich, ce n'est pas à ce niveau, mais ce sont les pratiquants qui connaissent la voie. Il s'agit toujours des pratiquants qui connaissent le chemin que je n'ai pas encore emprunté. Ce sont les plus importants à ce moment-là.

Le chapitre ici de Gampopa est très beau. Il dit que les amis spirituels ont la même qualité qu'un guide qui connaît le chemin à travers un terrain inconnu, comme notre guide de montagne par exemple, ou quelqu'un qui conduit une caravane à travers le désert. Cette image de quelqu'un qui a déjà parcouru ce chemin, qui le connaît parfaitement et qui peut maintenant emmener les autres avec lui lorsqu'il traverse à nouveau ce terrain. C'est ce que cela signifie.

Comme deuxième exemple, Gampopa décrit les amis spirituels comme une escorte. Une escorte est une protection contre le danger. Nous sommes escortés pour ne pas être volés. Cela indique que la tâche des enseignants spirituels est aussi de nous protéger des dangers, de nous éviter de prendre toutes les mauvaises directions que nous pourrions prendre et de nous sortir rapidement des dangers.

Un exemple très clair des premiers temps avec Guendune, c'est qu'il m'a jeté à la tête que j'avais passé les sept derniers mois dans une sorte de bulle de Shamata, dans un profond calme mental, qui n'apporte en fait pas grand-chose. Il a eu la gentillesse d'appeler ça un Shamata, un calme mental comme un mouton. J'ai vécu les états les plus béats, il n'a pas trouvé cela très utile et m'a aidé à en sortir. J'aurais pu y rester plus longtemps. Ainsi, il y a toujours eu des situations où il a attiré notre attention. Les enseignants sont aussi là pour ça.

Ils nous donnent aussi parfois des conseils : Entre dans la situation, cela te fera du bien. Ou bien : ne prends pas ce chemin, prends un chemin un peu différent, car si tu vas dans cette direction, des défis apparaîtront, que tu n'es pas encore en mesure de relever pour le moment, des indications aussi concrètes. Mais avant tout, il s'agit bien sûr de travailler avec son propre esprit.

J'ai trouvé ça super de pouvoir dire lors d'une interview de groupe avec Guendune Rinpoche : "C'est clair, , que l'orgueil est mon plus grand obstacle". Il m'a regardé comme ça et m'a dit : "As-tu déjà regardé ta colère ? - C'était vu, tout le monde pouvait le voir, mais maintenant, s'il te plaît, regarde la colère, l'impatience et ainsi de suite. C'est un exemple simple. Ces exemples simples sont plus faciles à raconter que les exemples plus subtils. Ce sont des interactions tout à fait normales.

Les amis spirituels ne sont pas là pour approuver nos bonnes et simples expériences et nous dire "tu as bien fait", mais la tâche des accompagnateurs et accompagnatrices spirituels est de s'occuper précisément de ce qui est actuellement bloqué dans notre esprit. Je me souviens aussi d'une phrase qu'il a prononcée lorsque nous lui avons demandé après sa méditation : "Guendune, qu'est-ce que tu médites ? Il a répondu : "Je médite sur vos erreurs". - Il n'avait rien à méditer lui-même, il ressentait la situation et percevait où se situaient les blocages chez l'individu, dans le groupe, c'est-à-dire dans la grande communauté. C'est ce qu'il pratiquait, sentir et trouver les solutions et sentir comment l'esprit peut se libérer dans ces situations. Il le faisait à distance par la force de ses prières, et il le faisait à chaque rencontre avec nous. Il a profité de chaque rencontre pour nous faire prendre conscience de nos blocages, de nos identifications, de nos fixations, pour nous taquiner un peu et nous donner le courage de les affronter et d'emprunter de nouvelles voies.

Bien sûr, nous ne pouvons pas attendre ce que je vais dire de Guendune de chaque personne, car il y a des ami/e/s spirituel/le/s très différentes qui assument des tâches différentes dans notre vie. Mais un tel maître, avec cette force d'amour pleinement développée, pouvait effectivement nous dire de telles choses, et nous nous sentions encore plus aimés. C'était une façon de dire les choses qui ne nous faisait pas nous sentir critiquées jusqu'à la moelle et sombrer dans la honte. Ce n'était pas du tout ça. Il y avait une telle légèreté et un tel humour, et ce sentiment que ce n'était pas vraiment un problème. Si tu veux encore y adhérer un peu, tu peux, mais ça pourrait être autrement. Un petit soutien comme ça.

Parfois, ces modèles spirituels et ces ami/e/s sont aussi capables de nous mettre dans des situations très inconfortables et de nous demander et de nous dire : "Maintenant, fais ça. Maintenant, c'est à toi de le faire. Ce serait bien que tu fasses ceci ou cela. J'ai connu deux ou trois situations de ce genre dans ma vie. Elles sont parfois décisives pour la vie, car il ne s'agit pas de petites choses.

Gampopa donne ensuite un troisième exemple d'ami spirituel : le passeur. Nous avons l'impression d'être assis ensemble dans un bateau et de naviguer dans des eaux difficiles, comme si nous traversions un fleuve avec un fort courant. Le passeur est assis à la barre, il dirige le bateau et sait comment faire traverser les gens sur ce fleuve. Il le fait à plusieurs reprises, c'est un passeur très compétent. Son rayonnement est celui d'un voyage commun. Mais il ou elle a cette fonction de guide. Nous en avons besoin si nous voulons traverser l'océan des renaissances, nous avons besoin de capitaines qui savent vraiment naviguer. Cela en fait partie.

À l'époque où ces rencontres avec Guendune Rinpoche ont eu lieu, lorsque ces retraites de trois ans ont commencé, il y avait une sorte d'engouement pour le bouddhisme tibétain sur la scène spirituelle européenne. Il y avait tellement de gens parmi nous qui étaient enthousiastes à l'idée de s'engager. Nous pensions que l'éveil allait venir très vite. Je me souviens que j'avais aussi lu des livres sur le zen et que j'ai alors été très surpris de constater qu'après la première retraite de dix jours, ça n'avait pas encore fonctionné, ni après la deuxième, ni après la troisième. Après la dixième, je me suis dit : "Eh bien, je pensais à l'époque avec Irène, nous allons peut-être faire une retraite de trois ou quatre mois. Puis nous avons entendu dire que ce n'était peut-être pas suffisant non plus. Finalement, nous avons dit, d'accord, quatre ans. Puis nous sommes allés voir Guendune Rinpoche et avons dit que nous étions prêts à venir en retraite pendant quatre ans. Je me souviens de la fierté que j'ai ressentie, nous avons pensé que c'était une offre grandiose, non ? Nous venons pour quatre ans et nous nous engageons dans la pratique. Il nous regarde et dit : c'est bien, vous pouvez venir, mais préparez-vous à ce que cela dure plus longtemps.

Maintenant, je repense à tous les amis spirituels que j'ai eus sur le chemin ?

Lorsque cet engouement était vraiment fort, la vague d'abus que l'on connaît maintenant a posteriori battait son plein, parce que les gens s'engageaient dans des relations avec une confiance aveugle, une foi aveugle, un engagement aveugle. Toutes sortes de choses se déroulaient en arrière-plan, dont nous n'avions aucune idée.

À l'époque, Alexander Berzin était également sur la route. Son livre m'a beaucoup aidé à l'époque. Il s'intitule : Entre liberté et soumission, chances et dangers des relations spirituelles entre enseignants et élèves. Il est paru à l'époque aux éditions Theseus, mais doit être disponible gratuitement en ligne. Ce livre, écrit par un traducteur de la scène tibétaine qui s'y connaît très, très bien, décrit de manière structurée ce qu'il existe pour amis et amies spirituels sur le chemin.

Je vais commencer par la forme la plus simple de soutien. Il y avait chez moi quelqu'un chez qui j'ai pris des cours de tibétain pendant une semaine. Il s'appelait Lekshe, avait également le titre de lama et a enseigné le tibétain à Berne pendant une semaine. C'était le seul cours de tibétain que je n'ai jamais eu. Mais quelqu'un qui nous initie à la langue spirituelle, que ce soit le pali, le sanskrit ou simplement la langue dont nous avons besoin pour soutenir le Dharma, est déjà un ami spirituel. Je me souviens que Guendune m'a personnellement dit un jour : même si tu n'enseignes l'alphabet tibétain qu'à une seule personne, fais-le. Une personne qui veut l'apprendre vaut la peine qu'on lui explique précisément cela. L'idée était toujours la suivante : même si ce n'est qu'une personne qui a besoin de quelque chose pour l'aider sur le chemin, donnez-lui cela.

Et il y avait bien sûr les professeurs de méditation. Dans la tradition Vipāśyanā birmane, cela a commencé à l'époque où il y avait des professeurs de méditation juniors. Puis mon enseignante Mother Sayama et son mari Sayagi U Chit Tin, qui étaient déjà des enseignants très développés. Plus tard, dans ma propre retraite, nous avions des animateurs que nous appelions Drubpöns. Il s'agissait de Henrik et Walli, qui étaient déjà à la retraite depuis cinq ans, et qui nous ont pris sous leur aile en tant que pratiquants avec une certaine avance et nous ont encadrés pendant les périodes où Guendune Rinpoché n'était pas là. Et quand Guendune était là, il venait nous voir tous ensemble et nous donnait les instructions pour le mois suivant ou pour deux ou trois mois. Cela ne durait jamais plus de trois mois, il revenait généralement au bout de six semaines. Entre-temps, nous étions pris en charge. Ces conseillers font également partie des amis spirituels.

Alexander Berzin décrit toute la catégorie des personnes qui ont accumulé beaucoup de connaissances du Dharma. Il s'agit donc de la catégorie des Khenpos, des Gueshés et des Khenpos juniors, comme on les appelle dans notre tradition, c'est-à-dire des personnes qui ont vraiment bien étudié. Certains des maîtres de voyage du bouddhisme de la Voie du Diamant ont également bien étudié, ils peuvent nous donner des introductions fiables sur certains thèmes. Leur tâche se limite à transmettre avec compétence un certain domaine de connaissances. Il n'est pas important qu'ils soient réalisés, mais qu'ils aient réalisé et qu'ils connaissent parfaitement la pratique. C'est la transmission du savoir avec de très, très nombreux niveaux, jusqu'à ceux qui ont étudié pendant dix ou vingt ans ou qui continuent à étudier toute leur vie, qui portent cela intérieurement, qui le comprennent et qui peuvent bien l'expliquer.

Ensuite, il y a les accompagnateurs de pratique, dont je viens de parler, des personnes qui sont vraiment bien enracinées dans une pratique et qui connaissent si bien la pratique qu'elles peuvent soutenir sur leur chemin d'autres personnes qui souhaitent également s'engager dans cette pratique.

Parfois, il y a une combinaison d'expérience pratique et d'érudition. Plus nous avançons, plus nous remarquons qu'il existe différentes nuances de personnes qui s'y connaissent. Dans le bouddhisme tibétain, par exemple, il y a eu aussi les maîtres rituels, les oumzé et les tcheupeuns, qui connaissent certains aspects du rituel, jusqu'aux vajra-lopön. Ce sont ceux qui dirigent les rituels et qui s'y connaissent vraiment bien. Mais cela ne signifie pas nécessairement que nous devons les bombarder de questions de connaissance ou qu'ils doivent être réalisés.

Dans son livre, Alexandre Berzin souhaite que nous apprenions à distinguer les qualités que nous appelons chez telle ou telle ami/e spirituel/le. À quoi servent-elles, à quoi sont-elles adaptées ? Pour que nous ne projetions pas dans quelqu'un des choses qui ne s'y trouvent pas. Pour que nous ne pensions pas qu'ils sont tous un peu pareils et que, parce qu'ils ont ce rôle, ils doivent aussi comprendre tout le reste. Ce n'est généralement pas le cas.

Au début - nous parlons des années soixante, soixante-dix et quatre-vingt - nous avons projeté l'éveil dans presque tout le monde de manière grossière. Au Népal, il suffisait que quelqu'un porte la robe rouge pour qu'il devienne en quelque sorte un lama. C'était un malentendu naïf.

Dans son livre, Gampopa commence par décrire les différents types d'amis spirituels. Il commence tout de

suite par les bouddhas. Les bouddhas sont donc des amis spirituels vraiment fiables. Ensuite, il y a les bodhisattvas hautement développés, ceux qui se trouvent au dixième niveau de bodhisattva, au dixième Bhūmi. Il décrit ensuite les dix forces et nous ouvre qu'il les considère comme les véritables amis spirituels.

Il dit ensuite que l'on ne peut bien sûr pas toujours trouver chez ces amis spirituels l'ensemble de ces dix pouvoirs, mais que si nous allons maintenant vers des enseignants spirituels ordinaires, ils pourraient posséder huit caractéristiques. Il cite les *Étapes des bodhisattvas*, de ce fameux ouvrage :

Quels sont ces huit ? Ils respectent l'autodiscipline des bodhisattvas. Ils connaissent en profondeur les écrits de la voie des bodhisattvas. Ils possèdent la connaissance spirituelle, sont compatissants et aimants, sont intrépides, ont de la patience, sont totalement infatigables dans l'esprit et savent manier les mots.

Eh bien, il a dû se dire que la barre était placée assez haut. Il y a aussi la possibilité de décrire cela avec quatre qualités, car la connaissance et l'érudition et la capacité à communiquer ne vont pas de pair avec l'amour et la compassion chez tout le monde :

Pour le deuxième groupe avec quatre qualités, il est dit dans le *bijou des sutras du Mahayana*, toujours Asaṅga, qui a également écrit ce livre sur la nature de bouddha : "Ils ont une vaste connaissance, éliminent le doute, sont dignes de confiance et enseignent les deux aspects de l'être, c'est-à-dire la réalité relative et la réalité ultime. De tels bodhisattvas sont véritablement d'excellents enseignants.

Ce que Gampopa entend ici par vaste connaissance, je n'y correspondrais pas, par exemple. Petite connaissance, je n'ai pas de grande connaissance. Dans des domaines limités, j'ai étudié quelques ouvrages. Je n'ai pas une bonne formation en la matière. Un savoir étendu, ce n'est pas ça. Laissons de côté les autres points. Puis il dit :

Pour le troisième groupe d'enseignants spirituels ordinaires avec deux qualités, il est écrit dans l'*entrée dans la pratique du bodhisattva* de Shantideva : les amis spirituels sont toujours au courant de la signification du grand véhicule et n'abandonnent pas la discipline suprême des bodhisattvas, même au prix de leur vie.

C'est la qualification minimale. Même si leur vie est menacée, ils n'abandonnent pas la pratique des bodhisattvas et sont versés dans le Mahayana. Gampopa résume :

Ils ont donc profondément saisi la signification du grand véhicule et gardent les vœux de bodhisattva.

Cela est compris au sein de cette voie comme *Kalyāṇamitra*. On peut alors se fier à de telles personnes, c'est bien. Et si le vœu de bodhisattva est respecté de bout en bout, de telles personnes sont effectivement dignes de confiance.

Mais si notre propre bien est soudain plus important que celui des autres, éventuellement même avec des abus ou l'utilisation de la violence, cela ne nous qualifie pas pour être un ami spirituel. Nous devons nous en rendre compte. Il n'y a pas d'ajustement, il y a déjà des critères. Il est bon de connaître ces critères. Alex Berzin ainsi que nos enseignants, et je voudrais me joindre à eux, nous demandent de tester les enseignants spirituels, les modèles auxquels nous voulons adhérer, de les regarder pendant un certain temps et de ne pas penser dès la première inspiration, je vais suivre celui-là ou celle-là, mais de regarder et d'attendre.

C'est particulièrement vrai pour la voie du Vajrayāna. Dans la voie du Mahayana, tout cela n'est pas aussi important que dans le Vajrayāna, mais là aussi, nous devrions savoir exactement quelles qualités, quelles capacités sont réellement présentes chez cette personne, lesquelles sont à attendre et ce que je ne peux pas attendre de cette personne.

Est-ce que je peux attendre de cette personne qu'elle ait déjà complètement travaillé sur ses schémas émotionnels, qu'elle soit complètement libre de tout schéma émotionnel ? Si j'attendais cela d'un enseignant, je devrais aller à sa recherche. C'est difficile à trouver. Soyons donc réalistes et n'attendons pas plus que ce qui est réellement possible de trouver.

C'est pourquoi je vous conseille de vous entourer d'enseignants et d'enseignantes de différents niveaux dans votre vie. Il y a peut-être des enseignants qui peuvent nous servir d'orientation finale ou d'orientation très large, qui font vraiment partie des grands maîtres et maîtresses. Et puis il y en a d'autres qui nous expliquent la pratique, et il y en a qui nous expliquent les rituels, et puis il y en a avec qui nous méditons. Ce n'est pas forcément la même personne, car les grands maîtres sont généralement très inspirants, et nous ne pouvons pas passer autant de temps avec eux. Parfois, ils doivent même donner des instructions très simples, parce que plusieurs milliers de personnes sont assises devant eux, et ils ne peuvent alors pas donner des enseignements qui sont très spécifiques à ce dont nous avons besoin à ce moment-là.

J'ai mentionné hier Karl Brunnhölzl, quelqu'un qui connaît extrêmement bien les écrits d'Asaṅga, qui lui auraient été dictés par Maitreya, ces cinq écrits très précieux sur la nature de bouddha et les thèmes apparentés du Mahayana, qui sont si importants pour notre chemin. Il est l'un des rares Occidentaux à avoir reçu un tel titre de gueshé, c'est-à-dire une reconnaissance en tant qu'érudit au sein de la tradition tibétaine. C'est une distinction incroyable que l'un d'entre nous, ou deux ou trois, aient réussi à aller aussi loin. Nous savons que nous pouvons vraiment compter sur lui. Le fait qu'il soit en plus un pratiquant plein d'humour et qu'il pratique vraiment intensément est un plus. C'est merveilleux, c'est formidable qu'il en soit ainsi. Mais il n'est par exemple pas formé pour enseigner la méditation lors de longues retraites. C'est un autre chapitre, et c'est important de le voir. Je me réjouis déjà de pouvoir l'inviter un jour chez nous à Grüner Baum.

C'est bien de savoir ce que je peux attendre de qui. Soutenez-vous mutuellement et efforcez-vous de ne pas tomber dans un tel engouement, dans une telle adoration exagérée ici et là, dans une projection de tous les niveaux de pureté possibles chez des personnes qui donnent certes des enseignements, mais qui ont encore fort à faire avec leurs schémas émotionnels.

C'est l'essence même de ce que je veux dire lorsque je dis que nous ferions bien de nous pencher sur ce thème de l'ami spirituel, de l'amie spirituelle. C'est pourquoi je parle toujours au pluriel. Ma vie aurait certainement été différente si je n'avais pas eu plusieurs amis et maîtres spirituels, des enseignants à différents niveaux de réalisation. Ils ont tous été importants. Si je n'avais pas eu à l'époque la médiation de Henrik et Walli sur le chemin, qui nous ont expliqué ce que Guendune Rinpoché voulait réellement dire par certaines déclarations, je l'aurais certainement beaucoup plus souvent mal compris. C'est évident. Si je n'avais pas eu des personnes qui m'ont pris par la main pour me montrer les premières étapes de la méditation dans le Ānāpānasati, le Vipāśyanā et ainsi de suite, je n'aurais jamais vraiment appris. Il faut des gens comme ça. Il y en a toujours eu auprès de qui j'ai pu apprendre. Chacun a eu sa mission.

Je n'ai pas vraiment reçu d'enseignement de Dilgo Khyentsé, ce maître que Guendune Rinpoché a également fréquenté. Chez lui, nous pouvions simplement entrer dans la chambre le matin. Il avait des portes de véranda en Dordogne, en France, et quand elles étaient ouvertes, on pouvait entrer et méditer avec lui. Il avait une sorte de paralysie, il avait beaucoup de mal à marcher, il était assis sur son lit et nous méditions pendant des heures avec lui dans la pièce. Lorsque nous voulions partir, nous nous rendions à son lit et il nous frappait alors la plupart du temps assez fort sur la tête avec son māla, tout comme Guendune d'ailleurs. C'était la bénédiction. Parfois, il marmonnait quelque chose.

Nous savions beaucoup de choses sur Dilgo Khyentsé, ses enseignements sont d'ailleurs connus. Il était à l'époque le plus grand enseignant de la lignée Nyingma. Mais ces rencontres, ces matins et ces matinées dans sa chambre, ces heures passées en présence de Dilgo Khyentsé, ces enseignements n'ont pas eu lieu verbalement. C'était juste sa présence. Il nous a demandé une fois - c'était la même question que Pawo Rinpoche nous avait posée - qui s'occupe de vous pendant la retraite ? Nous avons répondu Guendune Rinpoche, et il nous a dit : "Oh, je n'ai pas besoin de m'inquiéter.

Je veux vous donner un goût des différentes manières dont le contact a lieu, comment les gens jouent dans nos vies parfois le rôle de passeur, parfois le rôle d'escorte, parfois le rôle de guide qui connaît le chemin, et parfois ils sont juste là comme ça. C'est pour cela que je voulais vous ouvrir le regard.

Méditation

Jour 5, 10:00 partie 2, audio 20

Alors que je m'apprête à méditer, le thème de l'éveil apparaît. Je me sens intégrée dans ce réseau d'amies et d'amis spirituels qui s'étend sur le globe. Partout, des pratiquants se donnent la peine de mettre à disposition le Dharma, les enseignements de la voie de la libération - bien au-delà du cadre bouddhiste. C'est un incroyable réseau de bienveillance.

Bien sûr, c'est particulièrement beau quand cette bienveillance s'exprime, quand elle circule entre ces différentes activités, quand nous sentons les synergies qui se créent.

Je ne sais pas si c'est possible pour vous, mais je peux commencer ma méditation en me sentant soutenu par ce réseau de bienveillance très résistant et solide, porté à travers les temps, porté à travers les défis et les difficultés.

Face à cette abondance innombrable de personnes qui ont déjà œuvré et œuvrent encore pour notre bien, le besoin de représenter symboliquement leur essence se fait sentir. Nous pouvons le faire en plaçant sur le sommet de notre tête le Bouddha originel, ce qui est et était l'essence du Bouddha Śākyamūni, son éveil, l'éveil de tous les autres.

Dans la tradition, cela est souvent représenté comme l'apparition d'un Bouddha bleu, comme une sphère de lumière bleue au-dessus de nous. Bleu comme le ciel d'un bleu profond, lorsque nous nous éloignons du soleil pour regarder le ciel sans nuages, cette profonde coloration azurée. Nous l'appelons Dorje Chang ou Vajradhara, dans la tradition Nyingma Samantabhadra, sous forme masculine et féminine comme l'unité de la compassion et de la sagesse, des moyens habiles et de la sagesse.

Une sphère de lumière bleue suffit aussi, totalement rayonnante. Un peu comme si nous avions un soleil bleu au-dessus du sommet de la tête. Bleu, parce que cela nous rappelle l'immensité de l'espace, nous rappelle que le ciel n'a pas de centre ni de limites. Tout comme le Dharmakāya, cette dimension du Dharma, la dimension de l'éveil, par laquelle est décrit l'éveil parfait.

Notre bouddha bleu, notre buddhi bleue au sommet de la tête est liée à tous les éveillés. Elle est l'essence même de leur éveil. Penser à cela, c'est comme si des rayons de lumière émanaient de cette figure de lumière en haut de notre tête et se dirigeaient vers tous les éveillés, partout, dans toutes les directions, et revenaient d'eux avec des bénédictions. Dans les visualisations détaillées, ils envoient tous des émanations d'eux-mêmes, qui prennent alors la forme de ce bouddha bleu et s'unissent, fusionnent avec le Bouddha bleu sur notre sommet de la tête.

Une fois de plus, la lumière émane du bouddha bleu au sommet de notre tête et se répand sur tous les êtres vivants, touchant leur nature de bouddha. Ces rayons de lumière font en accéléré ce qui est la tâche d'un ami spirituel - éveiller la nature de bouddha de telle sorte que ce courant spirituel s'éveille finalement complètement. Tous les êtres vivants deviennent des bouddhas, leur lumière retourne au bouddha situé sur le sommet de notre crâne, et c'est précisément ainsi que cette figure de lumière devient tout simplement de la lumière. Cette lumière afflue en nous, remplit tout notre corps, et nous devenons cette figure de bouddha, volontiers en deux exemplaires comme l'union de la compassion et de la sagesse. Et de nous aussi, la lumière rayonne vers tous dans l'univers entier. Tout le monde est maintenant éveillé.

Permettez-vous de ressentir pendant un moment cet être intérieur lumineux.

Vous n'avez pas besoin de produire cet éclat, il n'y a pas d'effort à faire. Il s'agit plutôt d'habiter dans la confiance que la nature fondamentale de notre esprit brille d'elle-même, se communique d'elle-même.

Vous remarquerez peut-être que si je ne mentionne pas et ne stimule pas davantage cela, la visualisation s'estompe et nous nous reposons dans un état simple d'être. Probablement que l'effet secondaire de la visualisation est que nous ne nous préoccupons pas du tout de savoir si cet être-là est suffisamment bon. C'est exactement ce dont il s'agit, être simplement, sans vouloir améliorer quoi que ce soit.

Peut-être pourrions-nous maintenant ressentir à nouveau cette lumière bleue en nous. Elle pourrait prendre une forme, à nouveau en tant que bouddha bleu ou buddhi dans notre chakra du cœur. Au centre de notre torse, de notre cage thoracique, se trouve simplement un bouddha. Guendune a dit que nous ne créons pas de telles visualisations, mais que nous découvrons que c'est déjà le cas. Regardez donc s'il n'y a pas un de ces œufs de Pâques cachés dans le cœur, un petit champ de lumière bleue de bouddha.

Même s'il est petit, peut-être seulement de la taille de l'ongle du pouce, il est incroyablement puissant. Si nous y portons notre attention, c'est comme si ce Bouddha était grandeur nature.

Cette présence de la nature de bouddha dans notre cœur, nous pourrions la porter partout avec nous. Elle peut maintenant être active en nous et nous offrir encore quelques minutes où la lumière rayonne, pleine de gratitude, envers tous les éveillés, pleine de dévotion et de gratitude envers tous les êtres vivants.

Est-ce que vous sentez encore que le cœur, la région du cœur est un peu activée ? Peut-être ressentez-vous un picotement ou une chaleur ? Tout simplement une présence. Cela vient de l'attention que nous y portons. Ce serait bien si ce n'était pas un effort, mais la force de la confiance qui va dans notre propre centre, le soi-disant cœur, et découvre que le Bouddha a toujours été là.

Merci beaucoup, merci beaucoup.

Je voudrais vous dire encore quelques mots sur la manière dont il arrive que nous nous trompions sur les enseignants spirituels. C'est lié à ce phénomène, dont vous avez peut-être fait un peu l'expérience maintenant, lorsque le Dharma est enseigné. Cela n'a rien à voir avec le Dharma que nous enseignons. J'en ai parlé récemment avec les enseignants de Vipassāna et de Mindfulness dans le Saṅgha israélien et palestinien, mais surtout avec les Israéliens.

Chaque fois que nous nous connectons avec dévotion au Dharma, cela nous transforme, cela fait ressortir le meilleur de nous-mêmes. Il est même décrit, dès que le Dharma est expliqué avec cette motivation authentique, que les bouddhas envoient toutes leurs bénédictions et que le Dharma peut ainsi être partagé de manière merveilleuse. La personne qui enseigne apparaît alors comme tout à fait merveilleuse aux yeux, aux oreilles et au cœur de ceux qui écoutent. C'est une inspiration incroyable, c'est la chose la plus pure qui puisse être partagée, et c'est beau que cela se passe ainsi.

Je me souviens encore de ma première expérience : lorsque j'ai commencé à enseigner en tant qu'animateur de retraite, j'ai été complètement fasciné par le phénomène selon lequel le fait de s'adresser à la lignée et de demander une bénédiction pour l'enseignement provoquait une ouverture si forte qu'une partie de moi m'écoutait enseigner et apprenait de cela. Ouah ! Tout à coup, il y avait une telle prise de conscience, une telle capacité à décrire les choses que je n'aurais jamais pu imaginer en me préparant à cet enseignement. Le fait que le Dharma lui-même, c'est-à-dire le fait de partager le Dharma avec compassion et dévotion, nous transforme et ouvre à ce moment-là notre propre esprit à la nature de bouddha inhérente, c'est un phénomène formidable. C'est pourquoi il est possible d'enseigner bien au-delà des capacités humaines normales.

Mais dès que ce type descend pour ainsi dire de son trône ou qu'il est sorti de la situation, toutes les anciennes émotions sont à nouveau actives. Il suffit de demander à ma partenaire. C'est une personne tout à fait normale, qui travaille avec ses schémas et qui, bien sûr, pratique le Dharma et fournit des efforts loyaux. Mais maintenant que j'ai la soixantaine, je me rends compte de tous les schémas que j'ai encore à travailler en moi, de tout ce qui est encore actif. Cela n'a rien à voir avec ce qui est partagé dans la situation d'enseignement, qui est merveilleuse à sa manière.

Le vrai travail se fait dans les petites choses du quotidien, surtout dans les relations, où les choses deviennent un peu plus proches, un peu plus intenses. Vous connaissez bien cela, vous vivez aussi de telles relations et vous savez que c'est précisément là que se situe le défi. C'est beau, c'est la correction de la manière dont nous nous voyons nous-mêmes. Il devrait aussi être très important pour vous de penser : oui, la personne qui est assise en ce moment dans la bénédiction a vraiment l'air très bien et je l'emporte avec moi. C'est exactement la tâche des élèves : nous prenons le meilleur, et nous connaissons le reste. C'est aussi là, cette personne est aussi sur le chemin et sur la voie de la transformation et a encore ses paquets à travailler.

Mais grâce à l'arrimage à la bénédiction, tous ces maîtres qui ont fait la une de la presse à cause de différents scandales et qui iront encore plus loin, ont aussi inspiré leur auditoire de manière tout à fait authentique. Ce qu'ils ont dit n'est pas forcément faux en raison de la manière dont ils se sont comportés en privé. Nous devons faire la différence. Par exemple, les gens disent parfois à Evelyn que ça doit être génial d'être avec moi, parce qu'ils ne connaissent que le côté que j'ai ici. Je ne sais pas si c'est si génial, en tout cas je suis content qu'elle soit toujours là. Je lui en suis très reconnaissant.

Il est important de ne pas faire cette généralisation. Le phénomène du transfert, du contre-transfert, de la bénédiction, de la compassion, tout ce qui agit ainsi dans une telle situation d'enseignement, est un type de situation particulier. Et puis il y a le reste de la vie.

J'espère avoir attiré un peu votre attention sur ce point, que vous en teniez compte et que vous ne pensiez pas que je parle d'autres personnes. Nous pouvons entrer dans des dimensions mentales si pures grâce à une telle relation intérieure avec notre nature de bouddha. Elles sont vraies, elles sont authentiques, elles sont justes. Mais elles ne sont pas actives tout le temps. Soudain, il se passe quelque chose dans les interactions qui n'est pas si bon que ça, ou qui n'était peut-être pas si utile ou incomplet. Il est important de le savoir.

Questions et Réponses

Participant/e : Au début, lorsque nous avons reçu ces enseignements, nous étions comme des bébés du Dharma,

impuissants et sans réflexion. Maintenant, nous avons besoin de réfléchir sur nous-mêmes, de remarquer quand nous projetons sur l'enseignant quelque chose qui nous appartient plutôt. Que nous devenions adultes dans le Dharma, c'est ce que je souhaite pour nous tous.

Merci beaucoup.

Participant/e : Tu as parlé de schémas émotionnels, que certains se dissolvent dans la méditation et que d'autres nécessitent un traitement psychothérapeutique. Comment puis-je faire la différence ?

J'aimerais la développer un peu plus. Ce qui se dissout toujours très bien, c'est ce que nous appelons les kleśas. Ce sont les émotions proprement dites qui deviennent perceptibles, c'est-à-dire la colère ou les moments de désir, ces émotions qui montent momentanément ou qui durent un peu plus longtemps, mais qui sont clairement perceptibles. Elles sont très accessibles à la méditation. Nous pouvons bien travailler avec elles dans l'une des différentes étapes qui sont expliquées.

Ce que nous appelons les schémas d'habitude sont responsables de l'apparition répétée d'émotions similaires. En fait, il s'agit toujours d'une attitude fondamentale face à la vie. Par exemple, si je réagis de manière irritée au fait que l'on me critique et que je me défends toujours de la même manière, l'hypothèse de base est que l'autre personne ne m'aime pas ou que je ne suis pas aimé. C'est beaucoup plus profond que tout soit toujours considéré en fonction de cela : Est-ce que je suis suffisamment aimé, est-ce que je suis aimé tout court, est-ce que je suis rejeté. Ce sont des schémas émotionnels plus fondamentaux. Ils ne se dissolvent pas sans laisser de traces dans la méditation.

La colère ou la peur, qui sont déclenchées par la critique que l'on vient de subir, nécessitent un meilleur regard. Regarder le monde avec peur, par exemple : En ce moment, beaucoup de gens sont en mode crise, dans un sentiment de peur, à cause de ce qui se passe dans l'actualité. Souvent, cela n'est pas perceptible comme une émotion directe, mais commence à créer une ambiance que j'ai du mal à saisir. J'ai du mal à fixer mon regard dessus. Dès que j'essaie, elle se retire, mais je reste tendu. Il faut un regard plus long et plus fin.

Quand j'ai dit psychothérapie, je ne voulais pas dire qu'on ne pouvait pas le faire soi-même, mais dans l'accompagnement psychothérapeutique, nous avons quelqu'un à nos côtés, et cette personne nous aide à maintenir plus longtemps cette conscience aimante dans le domaine où les choses doivent ou peuvent se manifester plus clairement et à trouver des solutions.

Au fond, il s'agit toujours de confiance. Il s'agit toujours de faire confiance aux couches profondes de notre être, de sorte que la tension, la peur, cachée dans l'émotion, puisse se libérer.

C'est pourquoi je l'ai dit un peu en abrégé. Si de tels schémas apparaissent, il serait bon de faire appel à une aide thérapeutique. Beaucoup d'entre nous y apprennent à accepter avec amour, à être tout à fait conscients, à effectuer des recherches dans le domaine préconscient, où nous devons nous arrêter un peu plus, ressentir un peu plus. Nous devons détecter précisément ces quelques pour cent, lorsque nous disons : "En fait, je vais bien". Nous pourrions le dire à tout le monde, ce serait vrai aussi. Mais il y a quelques pour cent, quelques parts en nous où tout ne va pas bien. Comment maintenir l'attention à l'intérieur ? Comment puis-je savoir quelles hypothèses sur la vie sont actives, quels points de vue, quels besoins, quelles peurs. C'est ce qui m'intéressait en fait. Cela devient alors plus clair, et en devenant plus clair, j'entrevois des possibilités d'apporter dans ces couches profondes de mon être une détente, des réponses, un accomplissement, de la confiance.

Participant/e : Quand tu visualises Vajradhara dans le cœur, est-ce que tu prends plus le centre ou vraiment la zone anatomique du cœur ?

Toujours le centre. Cela n'a rien à voir avec le cœur anatomique. Il s'agit toujours du chakra du cœur au milieu de l'être, en fait comme partie du canal central, autour du canal central. C'est vraiment le centre énergétique de l'être, et dans ce cas, le chakra de la cage thoracique. Il y a aussi d'autres centres.

L'autre question concerne le fait de tuer une tique. Celle-ci est aussi un être vivant, mais il est souvent impossible de l'enlever sans la casser.

Oui, c'est parfois difficile, surtout quand elles ont déjà bien sucé. L'enlever, la tourner de manière qu'elle lâche prise sans se casser, c'est vraiment très difficile. Quelle est la bonne méthode à laquelle tu as pensé ?

Ma voie personnelle est la suivante : on peut aussi attraper des infections, je les retire. Parce que si j'ai une infection, je suis moins utile.

En tout cas, nous les éliminons. Et dans tous les cas, nous débarrassons aussi nos chiens des tiques. Nous

essayons d'apprendre à tordre les tiques pour qu'à chaque fois, nous réussissions à en retirer une sans la tuer. Nous avons fait notre première retraite dans la forêt de Dordogne, où les tiques pullulaient, c'est pourquoi nous avons été très entraînés. Mais j'ai aussi désappris, j'ai oublié s'il fallait tourner à gauche ou à droite. Tu ne fais que tirer et j'ai aussi entendu dire que mettre une goutte d'huile dessus n'aidait pas du tout. Renseigne-toi sur Internet pour savoir comment faire, il y a des instructions à ce sujet. Oui, nous protégeons la vie, en l'occurrence celle des animaux et des hommes, contre les infections.

Cela vaut aussi pour les souris ou les mites dans l'appartement ?

Exactement, des pièges vivants, de sorte que les souris ne soient pas tuées. Il y en a de plus petits pour les souris, de plus grands pour les rats. Pour les mites, nous essayons d'identifier l'endroit où elles se trouvent et nous sortons les objets dans la nature pour les sacrifier. Ensuite, nous protégeons l'armoire. Tu peux imaginer le genre de questions auxquelles j'ai déjà dû faire face, toute une rue de termites dans la maison au Brésil. Comment débarrasser la maison des termites sans les tuer tous. On peut faire des routes de chaux, ils ne passent pas par la chaux. Il faut s'y intéresser. La recommandation, c'est de s'intéresser à trouver des chemins. Je sais qu'on ne peut pas toujours trouver des chemins. Une fois, nous avons eu un nid de guêpes directement à l'entrée de l'Arbre vert, là où tout le monde entraînait et sortait. Quelques guêpes sont mortes en fumant et en enlevant le nid de guêpes, mais il fallait l'enlever, c'était très clair.

Participant/e : Je n'ai pas réussi à faire le lien entre le mot vœu et l'Hinayana, Mahayana, Vajrayāna, je ne comprends pas ce qu'il y a dans le vœu.

Le vœu est à chaque fois une forme de promesse. Je ne vous l'ai pas expliqué parce que je pensais que tout était clair dans le livre. On peut prendre le vœu de ne pas tuer, de ne pas prendre ce qui ne nous appartient pas. Ce sont des vœux individuels que l'on peut prendre. On prend le vœu de bodhisattva, qui implique de prendre à cœur les règles de base pour les bodhisattvas.

C'est facile.

Alors explique-moi pourquoi il t'a été difficile de l'identifier.

Quand une personne veut suivre le petit véhicule ou le chemin de l'éveil pour réaliser sa propre libération spirituelle, j'ai du mal à voir cela comme un vœu.

Non, cela même n'est pas un vœu, mais celui qui suit ce chemin prend les vœux de ne pas voler, de ne pas mentir, tous les sous-vœux. Suivre le chemin de l'éveil s'appelle le vœu de refuge.

Et que serait alors le sous-vœu pour le Vajrayāna par rapport au Mahayana ?

Pour le Vajrayāna, tu as les samayas principaux et secondaires, les samayas primaires et secondaires. En fonction de ce que les enseignants t'expliquent quand tu prends l'initiation, tu dois t'en tenir exactement à ces samayas. C'est pourquoi je vais maintenant expliquer le moins possible les samayas, car plus vous en savez, plus vous êtes obligés de les respecter. Heureusement, ce n'est pas moi qui donne les autorisations, mais c'est précisément à la discrétion de ceux qui donnent une transmission dans le Vajrayāna d'expliquer ensuite ce qui l'accompagne. Nous n'avons pas automatiquement tous ces samayas simplement parce que nous avons pris une fois une initiation. Cela dépend de ce qui a été expliqué pendant l'initiation.

Je vous remercie. Ma deuxième question : je manipule un peu quand je suis assis. J'ai l'intention de m'ouvrir, de m'élargir, de lâcher prise là où je sens une tension. Il y a en moi une contradiction : il n'est pas nécessaire de manipuler. Je me déstabilise en méditant.

Tu utilises un mot aux connotations très négatives comme manipuler pour orienter ton attention. Dans ce cas, toute création de ce monde serait une manipulation. Mais un façonnement bénéfique avec son propre esprit, une application bénéfique d'une méthode, va toujours dans la direction de ce qui se manifesterait de toute façon si nous n'étions pas en route dans les schémas restrictifs. Si tu appelles cela de la manipulation, parce que tu diriges ton attention avec une méthode ou parce que tu façones ta méditation, ce n'est pas un service que tu te rends à toi-même, car tu attribues le mot manipulation à quelque chose de tout à fait sensé et utile. Ce faisant, tu soutiens l'esprit.

Tout à l'heure, je vous ai proposé de faire cette méditation avec le Bouddha bleu. Nous avons orienté l'esprit, puis à un moment donné, nous avons laissé la description et l'esprit s'est simplement reposé. Je vous ai simplement fait remarquer que vous vous reposiez peut-être un peu différemment, avec un peu plus de confiance, que si vous n'aviez pas utilisé la méthode.

En fait, toutes les méthodes du Dharma sont conçues pour nous amener dans la direction de ce qui est de toute façon un être éveillé. Ce n'est donc pas une manipulation à contre-courant ou contre la volonté, mais en pleine conscience, nous dirigeons notre attention là où cela fait du bien. Si nous utilisons le mot manipulation pour décrire cela, nous ne nous faisons pas de bien.

En tant que médecin, tu manipules tout le temps, mais pour le bien de tes patients. Si tu ne le faisais pas, tu ne répondrais pas du tout à leur demande. Tu façannes de manière bénéfique et tu es aussi médecin pour toi-même avec ton propre esprit. Dans ce sens, tu es un gourou. Tu es médecin ou mère et tu guides parfois ton propre esprit, à l'aide d'une méthode et d'une orientation habile, dans une direction qui fait du bien et où tu peux ensuite te détendre.

J'ai toujours l'impression de ne pas avancer d'un pouce. Dans le Mahāmudrā, il est dit : "Ouvre simplement". Entre ces deux choses, je n'avance pas.

Tu ne distingues pas assez le fruit du Mahāmudrā de la voie du Mahāmudrā. Tu connais l'océan du sens ultime. Tous les enseignements sur le calme mental et le chapitre, la leçon qui traite de la méditation de vision intuitive, sont truffés de méthodes. Le Mahāmudrā n'est pas simplement être sans cesse, c'est le fruit. En tant que voie, il ne convient pas à grand monde, car ils sont immédiatement distraits. Pratiquer le Mahāmudrā ne signifie pas renoncer aux méthodes, mais dès que c'est possible, renoncer à la méthode.

Comme tout à l'heure, quand j'ai deviné dans ma propre pratique et peut-être pensé pour vous, maintenant plus de mention de cette lumière bleue et de ce Bouddha bleu, ceux qui ont pu suivre sont maintenant arrivés dans un être détendu, ouvert. Maintenant, il n'y a plus besoin de méthode. L'important, c'est d'atteindre ce point. Donc ne pas continuer la méditation sur la respiration quand elle n'est plus nécessaire. Ne pas continuer avec quoi que ce soit lorsque l'esprit entre dans son ouverture naturelle, voilà l'art.

Oui, merci. Je pense qu'il est utile que je me dise que j'ai besoin de méthodes pendant encore de nombreuses années.

Oui, c'est bien.

Je me suis dit que je pouvais prendre un raccourci.

Oui, et puis il y a aussi ces merveilleux raccourcis que nous vivons. Nous avons aussi des expériences telles que, en présence de l'enseignant ou dans la communauté, cela devient soudain facile, et nous pensons alors que dans ma pratique à la maison, cela devrait aussi être aussi facile. Mais ce n'est pas le cas, il nous faut peut-être un peu plus de méthode jusqu'à ce que cela devienne superflu, jusqu'à ce que nous ayons passé le cap.

Participant/e : A de nombreux endroits, il est éventuellement nécessaire d'intervenir d'un point de vue écologique. Par exemple, les chevreuils dans la forêt, les arbres ne peuvent plus pousser sans intervention. Mais comment gérer le fait de ne pas tuer ? Qu'est-ce que je dis par exemple à un garde forestier ? Je ne peux pas dire que tu es un meurtrier.

Oui, il faut toujours peser le pour et le contre. Nous ne devons jamais diaboliser les gardes-chasse, les forestiers ou les chasseurs, mais il s'agit de trouver les bonnes solutions, qui sont aussi bonnes à long terme. Nous sommes nous-mêmes responsables de l'apparition d'un tel déséquilibre écologique. Maintenant, nous sommes soudain obligés d'intervenir et d'abattre les loups et les chevreuils. Rien que chez nous, dans la forêt de Raitenbuch, nous "devons" abattre douze chevreuils par an pour que la population reste plus ou moins en équilibre. J'en suis conscient. Peser le pour et le contre : où veux-tu te situer, où y a-t-il de meilleures solutions pour nous en tant que groupe, en tant que communauté, et ensuite toujours aller dans le sens de la solution qui cause le moins de souffrance. Ne diaboliser personne.

S'il y a trop de chevreuils, tous les petits arbres sont grignotés et rien ne peut repousser. Et ils aiment surtout les sapins blancs, c'est comme une glace gourmande pour eux - citation de notre garde forestier.

Participant/e : Une question sur le chapitre six de Gampopa : l'inconduite sexuelle. Le comportement inapproprié serait d'avoir des rapports avec des personnes du même sexe, avec des eunuques ou des hermaphrodites. Est-ce encore d'actualité ?

Non, ce n'est plus d'actualité. Cela ne date pas non plus de l'époque de Bouddha, mais a été introduit plus tard. Il y a eu une telle vague, qui est passée par le Cachemire, où l'homosexualité s'est répandue dans toute l'Inde, cela a été en quelque sorte intégré. On peut supprimer cela. Je serais très heureux si je pouvais faire sortir ce passage dans le prochain numéro du *Précieux ornement de la libération*. À l'époque, quand je l'ai traduit, j'avais déjà mis une note en bas de page. Mais cela ne fait pas partie de l'enseignement original.

Participant/e : Qu'est-ce que cela signifie exactement lorsque Gampopa dit qu'il faut considérer l'enseignant comme un bouddha ?

Cela signifie que je considère le professeur qui enseigne maintenant comme la présence du Bouddha dans la pièce. En ce moment, je n'ai pas la chance d'être assis devant le Bouddha historique, mais quelqu'un me donne le Dharma de la manière la plus authentique possible, et je me mets en relation avec ce Bouddha qui parle à travers la personne qui enseigne maintenant. Cela ne signifie pas que je le considère comme un bouddha dans ma vie privée, mais seulement que je m'ouvre comme si le bouddha était devant moi. Je peux alors recevoir les plus grandes bénédictions. C'est ce que veut dire Gampopa.

Participant/e : Tu as parlé de responsabilité personnelle lors du passage dans le processus de mort, que nos impressions spirituelles nous transmettent. Comment les souhaits des grands maîtres pour un être dans cette situation agissent-ils sur les événements ?

Si nous avons déjà eu une grande dévotion envers de tels maîtres et de telles forces dans notre vie, lorsque nous avons quitté ce corps, du fait que nous pouvons percevoir ce qui se passe partout dans le bardo, c'est-à-dire que nous sommes clairvoyants, clairvoyants et que nous pouvons lire les pensées des autres, chacun de ces souhaits, qu'ils proviennent de simples personnes ou de personnes réalisées, peut nous stimuler dans cette dévotion et nous soutenir incroyablement sur le chemin, parce que notre courant spirituel en est touché et inspiré, de sorte que nous allons immédiatement dans cette ouverture, dans la nature lumineuse de l'esprit, et, et, et. Le chemin peut donc se poursuivre très, très facilement.

Mais il faut, en plus des désirs - on les appelle les crochets de la compassion - de notre côté, un œillet où le crochet peut s'insérer, pour ainsi dire. Cet œillet, c'est notre dévouement, notre confiance, le fait que nous nous laissons toucher par ces prières, ces méditations, ces dédicaces, ces conversations, et que le courant de l'esprit se laisse guider. C'est ainsi que fonctionne le soutien dans le bardo. Il faut toujours une résonance dans le courant spirituel de la personne qui vient de décéder.

Participant/e : Je voudrais remercier chaleureusement tous ceux qui ont le courage de poser des questions. C'est tellement utile et passionnant d'écouter ce qui vient. - Hier, j'ai fait une expérience merveilleuse en méditation, à savoir que la conscience, tout comme la saisie et l'attachement, sont tissées à partir d'une seule et même étoffe.

Être conscient et s'attacher, donc quasiment les opposés.

C'est une seule et même chose. Cela m'a donné une telle liberté de tout vivre simplement dans cette pièce.

C'est tellement merveilleux.

C'était merveilleux. Mais aujourd'hui, quand je m'assois, l'envie me vient...

C'est toujours le cas aujourd'hui. Aujourd'hui, la nature de la saisie est toujours la même que la nature de la conscience étendue, *mais l'expérience n'est plus là de la même manière*. Elle était hier, c'est de la neige d'hier. Et si tu découvrais maintenant la neige fraîche ? Cela signifie que ta tâche consiste maintenant à y porter un regard toujours frais lorsque tu t' observes en train de saisir quelque chose : Quelle est la nature de cette colère, la nature de cette peur, la nature de ce désir, afin que tu puisses toujours ressentir la nature de ce qui se passe. C'est ta tâche maintenant. Donc d'en faire l'expérience toujours fraîche et nouvelle. Ce qui s'est passé hier est un encouragement à y prêter davantage attention à l'avenir. Ce qui se prépare, ce que tu pressens, c'est en fin de compte l'unité du Saṃsāra et du Nirvāṇa. Cela va se développer de plus en plus dans cette direction.

Participant/e : J'admire cela et cela m'inspire beaucoup, la manière dont tu prends en compte les questions. J'aimerais avoir un petit guide mécanique comme ça, aussi pour le travail thérapeutique, et comprendre davantage ce qui se passe à l'intérieur de toi pendant que je te pose cette question maintenant. Quand quelqu'un pose la question et que j'essaie de comprendre complètement, il y a un moment de black-out chez moi, et tu te lances tout de suite, et je me dis, super, je veux faire pareil.

J'aime partager cela avec vous. C'est un long processus, et ça continue. Je me souviens d'une conversation d'hier où j'ai mal compris deux ou trois fois un homme qui venait me voir, ça arrive aussi. Juste pour que tu le saches.

Je me souviens de l'époque où j'ai pris refuge, mais je pense que ma conscience était déjà aiguisée à dix-neuf ou vingt ans. Je me sentais très séparé des gens et j'avais l'impression de ne pas pouvoir comprendre les autres correctement. Bien qu'à l'âge de quatorze ou seize ans, j'ai toujours été un point de contact pour les gens qui cherchaient des conseils, j'avais personnellement le sentiment d'une grande séparation et de ne pas pouvoir

vraiment me mettre à la place des autres. Je sais que j'ai eu envie de mieux comprendre et ressentir les autres, que leur vécu se reflète davantage en moi, que cette fichue séparation ne soit plus aussi durement ressentie.

Depuis lors, mon chemin de vie est marqué par le fait de sortir de l'être très cérébral dans lequel je me trouvais, de sortir de cet être pas si connecté pour entrer dans cet être connecté. Il n'y a pas d'astuces ni de raccourcis. Je pense que c'est déjà bien d'avoir cette bienveillance de base et de toujours partir du principe que la personne qui dit quelque chose, en particulier lorsqu'elle pose une question, a une préoccupation réelle et importante, et d'entrer à ce moment-là dans l'attitude du non-savoir.

Une étape intermédiaire dans mon apprentissage a été - et vous remarquez que je le fais parfois aussi, parce que je veux m'en assurer - de demander de pouvoir ensuite exprimer la demande avec des mots un peu différents, de manière que la personne dise, oui, exactement, c'est comme ça que je me sens comprise. Par exemple, tout à l'heure, avec le/a participant/e, j'avais bien commencé à répondre, mais elle a utilisé le mot manipuler un peu différemment, et je me suis un peu trompé. Elle l'a ensuite expliqué plus précisément, et nous étions alors plus sur le point. Mais cette volonté d'accepter avec bienveillance, c'est une vraie préoccupation.

J'essaie de ressentir tout ce que la personne dit dans mon propre vécu. Je me libère complètement et je permets à la pleine résonance de se produire, de sorte que j'ai le sentiment de vivre ce dont l'autre personne parle. Les habitudes jouent bien sûr un rôle. Si j'ai des schémas très actifs dans ce domaine, cela ne se reflète pas aussi bien. Si je n'ai plus autant de choses à faire dans ce domaine, cela peut se refléter relativement bien. Mais il faut toujours - ce serait alors le processus minutieux - poser des questions : est-ce que je t'ai bien compris, est-ce que c'est de cela qu'il s'agit ? J'abrège souvent et donne directement la réponse. Mais en fait, je devrais demander : est-ce que c'est ce que tu veux, est-ce que je t'ai bien compris ?

En fait, tout peut se représenter en nous. J'ai fait l'expérience que le fait d'avoir déjà découvert ne serait-ce qu'un peu d'un vécu émotionnel en moi m'ouvre des mondes entiers, pour pouvoir deviner ce que cela fait lorsque ce vécu devient plus fort. C'est-à-dire que n'importe quel vécu peut potentiellement se manifester dans notre flux mental, mais surtout celui où nous avons déjà été en route de manière tout à fait consciente. Cela signifie que si tu as beaucoup médité et que tu es ouvert à tes émotions, tu connais une grande variété d'états émotionnels, même si nous n'avons pas tout vécu. Si quelqu'un vient me voir avec une émotion très forte et spécifique et que je n'en ai vécu qu'un tout petit peu, ce petit peu m'aide à me sentir à l'intérieur.

Mes professeurs ont toujours dit que nous avons déjà fait l'expérience des six domaines de l'existence, des enfers les plus crus aux cieux les plus merveilleux. Si nous nous détendons profondément, nous pouvons entrer en résonance avec tout ce que nous rencontrons. C'est la condition préalable pour pouvoir ressentir la question.

Et d'où vient alors la réponse ? La réponse vient dans la résonance à la question, lorsque l'expérience se reproduit en moi, et seulement lorsque la personne a cessé de parler, cela n'a pas lieu avant. Je reste complètement sans réponse pendant tout le temps où la personne parle. Ce n'est qu'une fois qu'elle a fini de parler que je fais comme si j'étais moi-même dans la situation - et cela va alors très vite, en vertu de l'expérience aussi, clairement -, cela s'est déjà représenté en moi. Et ensuite j'applique le Dharma dans cette situation, c'est-à-dire tout ce que je connais. De là découle la réponse à ce qui pourrait être utile. Parfois, je réalise en moi que je pourrais gérer cette situation de deux, trois, quatre manières différentes et j'essaie de sentir ce qui est le plus évident pour la personne qui pose la question.

Parfois je vous réponds, oui, je pourrais te rencontrer à ce niveau, mais je veux dire que tu poses la question à un niveau beaucoup plus essentiel ou subtil, et je choisis alors le niveau le plus subtil pour donner la réponse. Parfois, je suis tout à fait au premier niveau, le plus superficiel. Cela vient de l'application du Dharma ou de tout ce que je trouve utile, comme si j'étais dans la peau de l'autre. Comme cela s'est répété plusieurs milliers de fois, parce que j'ai passé toute ma vie à répondre à des questions, cela va parfois très vite, et le pourcentage de réponses erronées, c'est-à-dire de réponses qui tombent à côté, a un peu diminué. Mais cela arrive encore.

Mais j'ai aussi souvent été témoin d'interactions entre enseignants et élèves, où j'ai vu très clairement comment les interactions s'étaient déroulées. La différence culturelle joue un rôle, de même que le degré d'immobilisme de la personne qui enseigne dans sa vision des choses ou, au contraire, la souplesse dont elle fait preuve. Parfois, j'ai vu des interactions réussies, qui m'ont été très utiles et très instructives.

La toute dernière chose est que j'étais un questionneur notoire. J'avais toujours des questions et j'avais passé un accord avec Guendune Rinpoche : je laissais toujours les autres parler et poser des questions, puis il se tournait vers moi : "Et alors ? Ensuite, j'étais le dernier à poser mes questions, qui étaient toujours présentes. Nous avons un deuxième accord, mais seulement tant que je méditais dans la forêt : il ne partait jamais sans

avoir répondu à toutes mes questions. Lorsqu'il a quitté son corps, j'ai eu pendant des années le sentiment de ne pas avoir de questions, parce que je les avais toutes posées et qu'il avait pris le temps d'y répondre.

Durant les dernières années de sa vie, j'ai pu le voir très souvent en privé et lui poser d'autres questions qui s'étaient posées durant les trois dernières années de sa vie avec moi. Ce sont tous les secrets et la réponse détaillée à ta question.

C'est très inspirant. Merci beaucoup.

Participant/e : Sur le thème des tiques : cela m'a fait beaucoup de mal quand j'ai dû tuer une tique. Ce qui me fait mal, c'est le sentiment que je dois réifier la tique en parasite pour pouvoir l'éliminer. Le processus bénéfique a été de dire que je traite ce parasite avec respect et amour, même si je dois la tuer, et de l'accompagner ensuite de prières de souhaits. Cela m'a semblé plus intégré. La violence que je me suis infligée à moi-même en raison de cette séparation entre moi et l'autre être vivant diminue ainsi énormément. Peut-être que cela aide.

C'est exactement la partie manquante de ma réponse de tout à l'heure. Merci beaucoup. C'est exactement de cela qu'il s'agit, de ne pas aller dans cette séparation, de voir cet être vivant comme vraiment bienvenu sur cette planète. Il y a un risque avec la transmission de l'encéphalite ou de la méningite, et nous nous en protégeons, mais nous faisons des prières. Je ne fais que répéter ce que tu as déjà dit, c'était exactement la partie manquante.

Participant/e : Hier, j'ai entendu parler pour la première fois des quatre flux pulsionnels : qu'est-ce qui pousse ?

Est-ce qu'il doit y avoir quelque chose qui pousse ? Y a-t-il quelque chose dans la rivière qui pousse la rivière vers le bas ?

La pente.

Exactement, il y a une pente, mais pas quelqu'un ou quelque chose. Ça coule, c'est tout. La réponse bouddhiste classique serait qu'en fait, c'est l'ignorance qui nous pousse. Mais l'ignorance n'est pas non plus une chose, c'est juste l'absence de conscience.

Ces deux premiers flux pulsionnels de vouloir exister et de ne pas vouloir exister sont alimentés par l'ignorance de ce qu'est la vie. Nous ne sommes pas conscients que la vie ne puisse pas être décrite comme existence et non-existence. C'est ce manque de conscience qui nous pousse à nous raccrocher soit à la paille de l'existence, soit à la promesse de la non-existence, voilà ce qui se cache derrière.

Le troisième flux pulsionnel, la quête d'impressions sensorielles, de plaisirs sensoriels, est en fait une formulation de la quête d'existence. Avec chaque expérience sensorielle, sans que j'en sois conscient, avec tout ce que mes sens expérimentent, en particulier la pensée en tant qu'expérience sensorielle, j'éprouve une subtile confirmation que j'existe, parce que je suis dans l'échange. Apparemment, je semble avoir besoin de cela. C'est un manque de conscience du fait qu'en profondeur, il n'y a pas du tout besoin de confirmation de cette existence.

Derrière le flux pulsionnel de ne pas vouloir être conscient se cache également un manque de conscience, parce que je pense que tout ce que je pourrais percevoir, voir, entendre, ressentir pourrait me rendre malheureux, pourrait m'opprimer, pourrait me submerger. Derrière cela, il y a un manque de conscience de la vraie nature des phénomènes. C'est pourquoi je me protège des mouvements de l'esprit.

Partout, nous avons un phénomène selon lequel ces flux pulsionnels, ces *undercurrents*, ces courants, conduisent en fait à une fixation sur l'objet en direction de l'existence ou de la non-existence ou de l'expérience sensorielle ou de la non-expérience sensorielle, parce que la véritable nature de l'être n'est pas reconnue.

Participant/e : Est-ce que ma nature de bouddha est la même que celle de Bouddha ou est-ce que c'est similaire ? Donc y a-t-il un continuum de cette nature de bouddha ou une délimitation ? Maintenant, si le Bouddha sort de la réincarnation, sa nature de bouddha existe-t-elle toujours ?

Oui, vous avez bien regardé. Il n'est pas facile de donner la réponse. Commençons par là où je n'ai pas expliqué davantage. Je n'ai pas dit grand-chose à ce sujet. Dans notre nature de bouddha, nous sommes tous égaux. La nature de bouddha n'est pas différente individuellement, et elle n'est pas délimitée. La nature de bouddha de moi et ta nature de bouddha, la nature fondamentale de l'être, il n'y a pas de limites, parce que cela fait partie de la nature de bouddha d'être totalement ouvert, sans centre ni limites. C'est le fait d'être dans l'immensité totale.

Si nous étudions un peu plus loin, cela signifie que oui, ils ne sont pas séparés, mais qu'ils ne sont pas non plus un. Il ne s'agit pas d'une chose dont nous pourrions dire qu'elle est une. Nous avons tous une seule nature de

bouddha universelle. Ce que nous décrivons comme la nature de bouddha n'est pas quelque chose d'existant, mais c'est la vraie nature de notre expérience. On ne lui attribue pas d'existence au-delà de l'expérience vécue. Si l'expérience s'arrêtait un jour, la vraie nature de l'expérience s'éteindrait également.

Cela ne signifie pas que la nature de bouddha du Bouddha a été perdue, mais ce que nous voulons décrire par là - à savoir que la nature fondamentale de l'expérience est ouverte, dynamique, insaisissable et pourtant totalement claire et parfaite en elle-même, ces cinq aspects de la conscience intemporelle - cela devient superflu, car il n'y a plus de nature fondamentale d'une expérience à décrire. Le Bouddha a toujours dit : "S'il vous plaît, ne spéculons pas sur ce qui se passe quand la conscience éveillée va encore plus loin". C'est une des questions auxquelles le Bouddha ne veut pas répondre, parce que cela dépasse absolument la portée du langage.

Jusqu'ici, je peux vous présenter ce que j'ai appris sur ces questions, et cela s'arrête là. Mais la réponse n'est ni séparée ni une.

VII. Comment nous apprenons - les quatre types de gourous

Jour 5, 16:00 Partie 1, Audio 22

Le thème de cet après-midi est la suite de celui de ce matin. Il s'agit des quatre types de gourous, il s'agit de savoir comment nous apprenons en fait. Cet enseignement se trouve dans *l'Océan du sens ultime*, dans les explications qui suivent le guru yoga, où le neuvième Karmapa explique quel genre de gourous nous avons en réalité. Ce matin, il s'agissait des *Kalyāṇamitras*, les amis spirituels, le mot gourou n'y apparaît pas. Gourou apparaît dès que nous entrons dans le contexte de l'enseignement tantrique - dans le Vajrayāna et aussi dans la pratique du Mahāmudrā. Au Tibet, tout cela était le lama, lama est la traduction de gourou.

Gourou signifie quelque chose qui a du poids, Gourou signifie lourd, pesant. Un gourou est une personne dont la parole, les conseils, les indications ont du poids. Dans les quatre types de gourous de la leçon seize à dix-neuf de *l'Océan du sens véritable*, il est question des conditions d'éveil.

Quand j'ai appris cela, cela m'a fait tellement, tellement de bien. Lorsque nous entendons gourou, nous pensons généralement au gourou extérieur, à la première signification de gourou - un être humain, une personne avec une ligne de transmission, une réalisation, une connaissance, et nous pouvons nous arrimer à ce gourou humain avec une lignée. La rencontre avec ces quatre gourous éclaire exactement comment nous pouvons apprendre et comment se déroule aussi le chemin avec le gourou extérieur, de quoi il s'agit en fait. Je vous les dis brièvement, puis je vous les explique.

Nous avons le gourou humain avec une lignée. Nous avons ce qu'on appelle en tibétain le pédja-lama, le gourou des textes, donc de la transmission du Dharma, le gourou des mots. Ensuite, le gourou des situations ou des éléments, en fait, il s'agit de toute la vie. Et le gourou de la nature de l'esprit. Ces quatre gourous.

Vous remarquez déjà, rien qu'à l'énumération, que cela s'élargit énormément. Il ne s'agit pas seulement d'une personne en tant que gourou, mais il y a aussi toutes les écritures, il y a la transmission orale, entendue ou écrite. Il y a la vie, qui est toujours une combinaison de différents éléments, c'est pourquoi on l'appelle ainsi, le gourou des situations ou de la vie. Et puis finalement, l'entrée dans le gourou le plus intime, le gourou de son propre esprit, de la nature de son propre esprit. C'est la nature de bouddha, quand elle se manifeste alors pleinement. C'est là que nous voulons aller.

Le gourou humain avec une lignée : les amis spirituels ayant la compétence de nous guider réellement dans notre travail avec l'esprit pourraient être appelés lama ou gourou. Guendune Rinpoché nous a dit à plusieurs reprises que la tâche du lama extérieur était de familiariser les élèves avec le lama intérieur. Lorsqu'ils sont totalement familiarisés avec le lama intérieur, c'est-à-dire avec la nature de l'esprit, alors ils peuvent quitter le lama extérieur, alors ils peuvent partir dans le monde. Ils sont alors en âge de voler, ils peuvent voler. Tout le reste, ils l'apprennent dans ces mouvements, lorsqu'ils entrent dans les situations et y découvrent le gourou de la nature de leur propre esprit.

Le gourou des transmissions orales, des textes, des mots, soutient le travail de l'ami spirituel, donc du gourou extérieur. Le gourou extérieur ne peut pas tout nous expliquer, ce n'est pas possible. Il a absolument besoin que nous ayons la possibilité, en l'absence du gourou, de travailler avec un texte, aujourd'hui avec un audio, avec un livre.

Autrefois, lorsque ces enseignements ont été écrits, les textes étaient quelque chose de très, très précieux.

Guendune Rinpoché recopiait à la main chaque texte pour sa retraite de trois ans - et tous les autres retraités faisaient de même. Il n'y avait pas de textes sur papier de riz pour eux, tout cela était si précieux. Ils recopiaient personnellement chaque texte et emportaient ce trésor dans leurs bagages. Plus tard, lorsqu'ils partaient en pèlerinage, ces précieux textes les accompagnaient, c'était le gourou des textes sur leur dos. C'étaient les enseignements essentiels et les pratiques essentielles.

Nous sommes à une époque de luxe en la matière. Nous ne pouvons même plus apprécier ce luxe, car c'est devenu tellement évident. J'ai tout le Kangyur et le Tengyur et tout le Canon Pali avec moi dans mon ordinateur. Ce n'est pas un problème, j'ai tout avec moi, et je n'ai rien tapé moi-même. C'est incroyable les possibilités que nous avons maintenant, mais en même temps, nous manquons parfois d'appréciation pour ce que nous pouvons y découvrir.

Le gourou des situations : Nous commençons à lire les situations, nous commençons à lire la vie. Nous apprenons à la lire comme dans un livre d'instructions. Les situations se révèlent à nous comme des guides, comme les gourous les plus importants sur le chemin. Le bonheur et la souffrance, la chaleur et le froid, le rassemblement et la séparation, toutes sortes de choses, toutes les situations, tout ce qui se passe ainsi. Nous commençons, à l'aide des enseignements reçus personnellement sur et des enseignements écrits compris grâce aux enseignements personnels, à découvrir dans les situations des aspects qui sont très importants pour nous, qui indiquent quelque chose. Nous commençons à comprendre davantage.

Dans une situation où nous sommes censés nous énerver, nous découvrons qu'il y a tellement de choses à apprendre. C'est très simple. Nous commençons à voir chaque situation qui se présente, en particulier les situations difficiles, en disant : le gourou est en visite, le gourou vient encore de nous rendre visite. Il vient encore de couper une conduite d'eau. Peu importe, il vient nous rendre visite, il se passe toujours quelque chose.

Mais il y a aussi les situations agréables, joyeuses, là aussi le gourou de la vie nous enseigne par la situation comment vivre la joie, comment profiter sans s'attacher. C'est un défi incroyable, et c'est beau de pouvoir apprendre cela. Comment peut-on vivre une vie joyeuse sans vouloir s'y accrocher ? Cela va donc dans tous les domaines.

Le gourou de la nature de l'esprit : finalement, dans tout ce que nous vivons, la nature de l'esprit se révèle être la véritable nature des cinq éléments avec lesquels on travaille dans la tradition tibétaine.

Je commence l'explication par l'élément terre, l'élément stabilisateur, le plus fiable. C'est la nature toujours identique, insaisissable et vide de tous les phénomènes.

L'élément eau qui coule est la cohésion, c'est la présence continue de la conscience. La conscience est ininterrompue et s'écoule sans entrave d'une situation à l'autre.

L'élément feu est aussi l'élément lumière. C'est la vivacité de l'expérience dans chaque situation. Tout est si incroyablement vivant, clair, précis, peut être perçu de manière si finement nuancée.

L'élément vent, c'est le fait que les choses se reforment constamment, que nous participons à un mouvement permanent, que nous contribuons à le façonner, mais où rien n'est jamais immobile. C'est l'élément du vent.

Tout cela fait partie du jeu dans l'espace des phénomènes, l'élément spatial. Tout cela se dissout toujours dans sa propre nature fondamentale de largeur et d'espace.

Je vais encore passer en revue ces quatre gourous, simplement pour vous donner le goût de la manière dont l'apprentissage se produit. Comment apprenons-nous ? Dans les descriptions précédentes, nous avons beaucoup insisté sur l'apprentissage par l'exemple. Cette confiance inspirée qui naît alors, cette confiance qui s'efforce, qui aspire - c'est exactement là que je veux aller. Puis la mise en pratique jusqu'à ce que nous arrivions à la certitude, à cette confiance convaincue. La rencontre avec une telle personne, qui peut être une telle source d'inspiration et qui suscite en nous une telle confiance, est très importante sur le chemin. Il peut y avoir plusieurs personnes de ce genre, beaucoup même, mais seules, elles ne pourraient pas nous montrer le chemin. Elles ont besoin de la vie.

Le temps ne suffit pas non plus pour nous transmettre le trésor de sagesse de toute une tradition dans un entretien personnel. Pour cela, il faut aussi le soutien des textes, qui sont aussi une référence pour le gourou, pour la personne qui enseigne, et auxquels peuvent se référer aussi bien les élèves que les enseignants, car ils sont transmis à travers les générations.

Je me réfère très souvent à ce texte du douzième siècle, qui veille à ce que je ne m'écarte pas du chemin. C'est le gourou des textes sur lequel je m'appuie. J'ai le droit d'improviser, mais vous pouvez aussi toujours me

demander ce que dit la tradition et quel est le trésor de sagesse ? On peut alors dire pour certaines choses, oui, ce n'est peut-être plus d'actualité maintenant, mais la plupart, quatre-vingt-dix-neuf pour cent, sont toujours aussi actuels aujourd'hui qu'à l'époque. Cela remonte aux textes du canon pali, aux premiers textes qui ont été écrits de cette manière, à la transmission orale.

Dans la tradition bouddhiste, nous sommes très conscients qu'en tant qu'enseignants, nous avons aujourd'hui la liberté totale d'improviser, mais il est important que cela soit en harmonie avec la sagesse profonde qui nous vient de la transmission orale et des textes. C'est là qu'a lieu la référence, pour ne pas tomber dans un tel self-made-Dharma, quelque chose que je trouve bon en ce moment, où j'ai peut-être acquis quelques expériences, mais qui n'a pas passé le test de deux millénaires et demi de pratique. Récemment, au cours des dernières décennies, de nombreuses directions de ce type ont vu le jour. Cela ne signifie pas non plus qu'elles sont en quelque sorte mauvaises, mais qu'elles n'ont pas encore passé le test. Il n'est pas encore certain qu'elles mènent vraiment à l'éveil complet. Elles n'ont pas encore donné naissance à beaucoup d'êtres comme Guendune Rinpoche. Ce n'est pas encore visible, même si ce sont de bons débuts.

Cette capacité à s'appuyer sur quelque chose, qui est alors toujours le retour à la réalité. Vous remarquez que je peux bien parler librement, mais j'aime beaucoup, beaucoup que vous puissiez vérifier si je peux vous donner le texte des enseignements précédents ou des *Rayons de lune* à la maison, et je sais que vous avez en main le texte d'un maître qui est vraiment allé jusqu'au bout du chemin. C'est une garantie pour moi que tout se passera bien, que je ne vous raconterai pas n'importe quoi et que je serai ensuite responsable de vous faire atterrir dans des impasses. Vous pouvez le vérifier directement avec quelque chose qui a passé l'épreuve du temps. Nous ne travaillons qu'avec des textes qui ont été loués par de très, très nombreux pratiquants réalisés, donc pas avec des choses marginales. C'est le gourou des textes.

Nous avons donc des rencontres personnelles dans les enseignements avec des pratiquants qui sont un peu devant nous sur le chemin. Leurs enseignements nous ouvrent les yeux. Ensuite, nous pouvons même les relire à la maison, ce qui donne encore un peu plus de structure, peut-être plus d'ampleur ou de profondeur. Nous pouvons toujours faire le lien entre ce que nous avons entendu et lu et notre propre expérience. C'est comme ça que nous travaillons avec les deux premiers gourous.

Quand je dis expérience, c'est déjà le troisième gourou, le gourou des différentes situations de vie. Dans le texte, cela signifie le gourou des éléments. Qu'est-ce que cela signifie ? Le gourou des éléments signifie par exemple ce corps, qui est né de ces principes élémentaires. Il y a la qualité de la solidité, ce que nous appelons l'élément terre dans le corps. Il y a l'élément de cohésion, l'élément eau. Il y a la température, le mouvement de la température, dans la digestion, dans de très nombreux aspects, y compris par exemple la capacité de l'œil à voir ou de l'oreille à entendre, c'est l'élément feu. Il y a l'élément vent dans les pulsations, dans l'écoulement des humeurs, les battements du cœur, les impulsions nerveuses. Et tout cela a besoin d'espace pour pouvoir se manifester.

Ainsi, le corps est à lui seul une expression des cinq éléments. Nous pourrions maintenant transposer cela : dans chaque objet que nous touchons, l'élément terre, la solidité, se combine avec la cohésion, l'élément eau. Si l'humidité disparaît complètement, tout s'effrite. Il faut une certaine humidité résiduelle. La température doit être équilibrée. Si elle devient trop forte, l'objet brûle. Bien sûr, les particules sont en mouvement, ce n'est pas un objet immobile, mais les particules élémentaires sont en mouvement permanent, ce qui produit notamment la poussière. Tout se désagrége, tout est en mouvement et tout a besoin d'espace pour pouvoir se former.

Donc le corps, les objets extérieurs, les situations et aussi les émotions sont l'expression de ces mêmes cinq éléments de manière un peu différente. Nous savons par exemple que la colère, le désir, l'orgueil, la peur ont certaines qualités élémentaires. On peut les classer différemment. Je ne veux pas en abuser, mais nous remarquons dans notre vécu le jeu des éléments. Je vais simplifier un peu les choses : Si la lourdeur domine, je deviens terne. Quand le vent domine, je m'agite. Quand la chaleur domine, je deviens chaud et beaucoup trop excité. Quand le froid domine, je me sens glacé à l'intérieur. L'espace, c'est l'étendue ou l'étroitesse, et l'élément eau, c'est l'expérience qui coule, ce qui est toujours bloqué par des moments de saisie, de fixation, d'identification.

Je pourrais continuer à développer ce sujet, ce que je fais de temps en temps, mais ce n'est pas le but aujourd'hui. Ce qui m'importe pour le moment, c'est que vous compreniez pourquoi le gourou de toutes les situations est appelé le gourou des éléments. C'est parce que toutes les situations sont marquées par le jeu des éléments et que ces éléments d'étendue, de constance, de cohésion, de mouvement et de luminosité, ces principes fondamentaux de l'être, se retrouvent aussi dans la nature de l'esprit.

Mais maintenant, le plus important pour nous : si nous n'avions que le gourou humain et que le gourou des livres, mais que nous ne vivions aucune situation, à quoi apprendrions-nous ? Ce n'est pas possible. Nous avons besoin de situations stimulantes, nous avons besoin de la vie. Dans la vie, nous nous souvenons alors de temps en temps de ce que le gourou extérieur a dit. Nous regardons la vie avec un œil neuf, avec une vision qui s'ouvre à nous parce que nous avons aussi étudié les textes. Nous portons alors un autre regard, nous voyons un peu différemment. Nous commençons à découvrir quelque chose de nouveau dans les situations, quelque chose que nous n'avions pas découvert auparavant, et il y a alors des "ah oui".

Chaque fois que quelque chose se débloque, nous commençons à comprendre le Dharma, à comprendre un peu la nature de l'esprit. En fait, le gourou de la nature de l'esprit ne se révèle pas seulement au moment de l'éveil, mais cela transparait successivement.

Chaque fois que nous nous rendons compte qu'il y a un instant, il y avait encore de la souffrance, et que maintenant je peux à nouveau rire, où est passée la souffrance ? C'est là que nous réalisons qu'elle n'a pas de substance. Nous avons appris quelque chose sur l'esprit. Il y a un instant, c'était la peur, l'étroitesse totale, le sentiment d'être à l'intérieur, le fait de ne pas trouver, la dilatation étonnante. Bon, encore une fois, on a appris quelque chose. Bien qu'il ne s'agisse pas encore d'une vision profonde, nous remarquons des liens. Nous remarquons par exemple ce que cela nous fait lorsque nous sommes un peu fatigués, lorsque nous nous redressons et que nous ouvrons les yeux, nous remarquons comment la conscience devient plus claire. Nous apprenons quelque chose sur l'esprit en relation avec une certaine attention aux expériences sensorielles, l'ouverture des yeux, le redressement du corps. Nous remarquons des liens entre les choses. Nous apprenons le Dharma. Nous apprenons les lois de l'existence. Et cela uniquement parce que nous utilisons la vie elle-même, ce que la vie nous offre ainsi, comme notre pratique.

Nous sommes en voyage avec le gourou de la vie. Nous sommes en route. Avec le gourou du corps, avec le gourou des situations extérieures, avec le gourou des émotions intérieures, avec le gourou des problèmes, avec le gourou des états de bonheur - tout cela se laisse alors découvrir comme une visite du gourou extérieur, comme si le gourou extérieur frappait. Il y a un mal de tête, il y a une maladie, comme si le gourou frappait et disait : "Alors, comment tu gères la situation ? Il n'y a personne derrière, il n'y a pas de gourou qui frappe dans ces situations. Mais nous les prenons comme ça. C'est une attitude très utile, car nous commençons soudain à ne plus rejeter la situation, mais à l'accepter comme une expérience d'apprentissage.

Normalement, l'apprentissage est empêché par le fait que nous ne laissons pas les situations nous atteindre, que nous ne nous ouvrons pas à elles, mais que nous essayons de les éviter, de les empêcher. Maintenant, nous acceptons la situation. Et que faisons-nous ? Nous observons, et le plus important est sans doute - où est-ce que ça se passe ? Où se produit le stress ? C'est là qu'il y a quelque chose à apprendre. C'est exactement là où le stress se produit en ce moment qu'il y a dukkha, qu'il y a des causes de dukkha, et qu'il y a une fin à dukkha. Il y a la souffrance, il y a les causes de la souffrance et il y a la possibilité de sortir de cette souffrance inutile.

En fait, la vie nous enseigne le stress. Il y a des biologistes qui ont également établi des descriptions systémiques dans lesquelles ils expliquent que la vie, les processus de création, la croissance des plantes, le développement des enfants, s'orientent vers cette gestion des facteurs de stress.

Cela vaut également pour le chemin de l'éveil. Là où il n'y a pas de dukkha, là où il n'y a pas de stress, les processus se déroulent harmonieusement, pour autant que notre conscience le perçoive. Il n'y a pas de message dans la conscience indiquant que quelque chose n'est pas en ordre. Jusqu'à présent, tout va bien, il n'y a donc pas besoin d'attention supplémentaire.

Là où nous ne sommes pas en harmonie, là où nous ne sommes pas en harmonie avec les éléments, avec la manière dont les éléments s'écoulent, là où il y a du stress dans les rouages, il faut y prêter attention. Et c'est ce que nous faisons. Stress dans l'articulation du genou, alors j'étire la jambe. La faim, donc je mange quelque chose. Stress dans le vécu émotionnel, j'essaie d'une manière ou d'une autre d'y trouver des solutions. Des solutions à ma peur, des solutions à mon besoin d'être aimé et d'aimer.

L'apprentissage de la vie est en fait lié au fait que ce qui se fait tout seul, ce qui n'envoie pas de message aussi important à la conscience, ne reçoit pas non plus beaucoup d'attention de notre part. Ce qui attire l'attention, c'est : Oh, il y a un courant d'air, alors je vais peut-être m'asseoir ailleurs. Quand quelqu'un parle, tout ce que je comprends passe par là. Qu'est-ce qu'il a dit maintenant, qu'est-ce que c'était ? Ce que je ne comprends pas reçoit une attention particulière. Il y a un moment d'incompréhension, ce n'est pas si facile, et c'est pour cela qu'il reçoit une attention particulière. Quelque chose suscite notre opposition.

Mais les choses qui reçoivent notre approbation explicite reçoivent également notre attention. Ainsi, les

situations de bonheur sont également des situations d'apprentissage. Les situations de chance reçoivent en effet aussi beaucoup d'attention de notre part et déclenchent dans certaines circonstances une certaine saisie. Nous ne voulons pas qu'elles passent. Nous sommes déjà inquiets alors qu'elles existent encore, parce que nous craignons que cela se termine bientôt. Le stress dans le bonheur. Bien qu'il s'agisse en fait d'une situation joyeuse, elle n'est pas simplement harmonieuse. Quelque chose entre déjà dans la joie : bien qu'il s'agisse en fait d'un moment très agréable passé ensemble, il y a un peu de peur que cela ne se reproduise pas, ou l'inquiétude que cela se termine trop vite, ou tout à coup, au milieu d'une situation détendue, j'ai peur si je fais quelque chose de mal maintenant - toutes sortes de choses que les schémas produisent comme stress. Et c'est précisément ce qui attire notre attention. Il s'agit alors de continuer à apprendre.

Finalement, notre radar pour le stress devient si fin que même le fait de se positionner intérieurement comme un soi-disant "moi" différent des autres est vécu comme un stress subtil. Par exemple dans la relation amoureuse, où tout est fluide : Dans ce "je t'aime", il y a déjà à nouveau ce "je" par rapport au "tu", et nous remarquons que lorsque je suis vraiment dans la vie, cela ne vient pas du tout, il n'y a pas du tout cette saisie. Nous devenons de plus en plus fins.

C'est surtout dans la méditation que nous remarquons très finement comment l'observation est une tentative subtile de contrôle. Comment l'observation permanente pour savoir si tout se passe bien dans la méditation est l'expression d'une peur à peine perceptible, qui déclenche un contrôle. Et nous nous apercevons alors que nous sommes parfois libres de ce contrôle et de ce regard inutile par-dessus nos épaules, de cette observation.

C'est ainsi que se déroule le voyage avec la vie, avec les différentes situations, du stress manifeste au stress avec des situations en fait joyeuses, où nous sommes nettement plus détendus, jusqu'aux situations tout à fait neutres, où normalement personne n'aurait l'idée que nous pourrions aussi apprendre quelque chose. En fait, nous apprenons jusque dans les domaines les plus subtils à être de plus en plus détendus, de plus en plus libres, de plus en plus ouverts, de plus en plus détachés dans la confiance en la nature fondamentale de l'être.

Nous n'y parviendrions pas en tant que pratique aussi fine sans que des personnes extérieures, des gourous humains, n'attirent notre attention sur ce point et que les textes ne nous fournissent encore plus de nourriture pour pouvoir travailler avec. Ajoutez les audios et tout ce dont nous disposons aujourd'hui, grâce auquel le trésor de sagesse de l'humanité nous parvient. Si nous n'avions pas tout cela, si nous n'avions pas de personnes qui nous rendent attentifs, nous devrions trouver tout le chemin par nous-mêmes. Je n'en ai pas le courage. Cela prendrait vraiment beaucoup de temps.

Mais en étant poussé et en pouvant encore lire, puis en allant dans l'expérience et en testant, puis en retournant dans l'enseignement et en testant à nouveau et en voyant ce qui convient et ce qui est juste et ce qui ne l'est pas - dans cette rencontre passionnante de ces trois premiers gourous, nous apprenons avec le temps à connaître l'esprit. Esprit signifie ici que nous apprenons à connaître la vie. L'esprit et la vie ne sont pas deux choses différentes, si nous connaissons l'esprit, nous savons comment fonctionne la vie.

Toute expérience, c'est-à-dire ce que j'appelle ma vie, ta vie et ainsi de suite, a lieu en tant qu'expérience spirituelle. Si je comprends les dynamiques de l'expérience, on voit comment elle se vit librement et comment on ne vit pas librement, comment elle se vit dans la sérénité et comment elle se vit dans la souffrance, et quelles sont les lois qui agissent en arrière-plan. C'est le fait de se familiariser progressivement avec la nature de la vie, avec les dynamiques et les lois de la vie.

De temps en temps, il y a des moments où nous nous sentons complètement détachés et où il n'y a plus d'expérience de stress, de dukkha. Ce sont des moments décisifs. Ce dégagement total de toute saisie, de tout positionnement, de toute identification, c'est ce qu'on appelle l'expérience de l'éveil.

Le chemin se poursuit en permettant de plus en plus souvent cette expérience d'éveil, en devenant de plus en plus familier avec elle. Et si ce n'est pas l'expérience non-duelle complète, peu importe, en tout cas l'état le plus détaché, l'être le plus détaché possible, c'est là que ça se passe. Pour ainsi dire, le chemin du moindre dukkha. C'est exactement le chemin que la tradition bouddhiste indique depuis toujours.

C'est un chemin de joie, si l'on veut l'exprimer dans l'autre sens. Mais ce n'est pas la joie conditionnée, mais la joie d'être qui se manifeste lorsque nous sommes simplement comme ça et que nous nous immergeons dans cet être profondément satisfait, détaché, valorisé, où nous n'avons plus besoin de nous faire du mal à nous-mêmes et à notre esprit. C'est ce qui se manifeste alors.

C'était une introduction aux quatre gourous, à la manière dont nous apprenons, c'est ainsi que je l'ai appelé. Cela m'a été extrêmement utile sur mon chemin. Il y a des gens qui ont peu accès au gourou des textes et

d'autres qui y ont un accès très fort. Certains n'apprennent presque qu'à travers des personnes et des échanges vivants, et d'autres préfèrent apprendre avec des textes et craignent les échanges vivants, mais il est bon que les deux soient présents, que nous apprenions des deux. Mais ce sont en fait aussi des inclinations qui déterminent la manière dont on apprend. Mais nous ne pouvons pas éviter la vie. Et puis il y a ceux qui aiment voyager avec le Dharma, mais qui n'aiment pas trop voyager avec la vie. Cela ne marchera pas. On ne peut pas faire abstraction de la vie. Elle nous suit partout.

En retraite, je ne peux m'empêcher de sourire, on dit alors, vu de l'extérieur : Oui, si vous revenez à la vie après la retraite - s'ils savaient. Essaie de faire taire ton esprit quand il est en retraite de méditation heure après heure. C'est incroyable ce qui se réveille. C'est ainsi que nous pratiquons. Quand il se passe peu de choses à l'extérieur, tout est si, si vivant et si clair à l'intérieur. Vous n'imaginez pas les crises dans lesquelles l'être humain peut se retrouver, simplement parce qu'il est en retraite, comme ça, tout seul. Sans qu'il se passe quoi que ce soit à l'extérieur qui puisse en être la cause. Nous pouvons être vraiment malheureux, nous pouvons vraiment être dans le désespoir total et nous pouvons être totalement heureux.

Tout cela est lié à la manière dont nous gérons notre propre esprit, c'est-à-dire à la manière dont nous nous déplaçons dans l'expérience, à la manière dont nous organisons tout cela. C'est ce qu'il faut apprendre. Pour cela, un temps de contemplation est un très bon champ d'apprentissage, parce que nous ne sommes pas si distraits. Mais en fait, le champ d'apprentissage est toute la vie. Par exemple, dans le manuel de méditation du Mahāmudrā du neuvième Karmapa, lorsqu'il décrit ce troisième gourou, il n'y a pas un seul mot qui dit que cela doit se faire d'une manière ou d'une autre pendant la retraite. Pas du tout. C'est antérieur aux conditions de la méditation, mais pour apprendre, toutes les situations se valent.

C'était l'introduction aux quatre gourous. J'ai résumé cela en une phrase à la fin de ce petit passage du script :

Le gourou extérieur sous forme humaine nous aide à utiliser les textes et la vie elle-même pour la pratique, jusqu'à ce que nous soyons familiarisés avec le gourou intérieur de notre propre esprit, notre nature de bouddha. Le gourou extérieur peut alors s'effacer.

C'est comme si le gourou extérieur et les textes nous donnaient des clés pour comprendre la vie.

Jour 5, 16:00 Partie 2, audio 23

Trouvez-vous aussi que le gourou des situations exige parfois un peu trop de nous ? Là où nous n'avons pas encore appris à être dans le flux, à être détachés, détendus, il y a des frictions, automatiquement. C'est pourquoi, là où nous ne sommes pas dans le flux, des expériences douloureuses se produisent pour nous. Il n'y a pas de gardien du karma qui dise d'une manière ou d'une autre : tu n'as pas encore appris ça et c'est pourquoi je vais te le renvoyer. Comme nous n'avons pas appris, nous créons dans le champ, dans le domaine de notre vie, la tension nécessaire à la prochaine situation d'apprentissage. On peut presque se regarder faire. Dans un domaine où nous ne coulons pas encore, il est clair que nous nous accrochons, que nous nous identifions, que nous nous déplaçons avec nos émotions, nos schémas, et que cela génère naturellement du stress dans ce domaine de la vie. Bien sûr que oui.

Il s'agit souvent d'autres personnes. Ce n'est pas un domaine abstrait de la vie, mais la plupart du temps, il s'agit d'autres personnes. Il y en a que nous supportons assez bien, d'autres sont plus difficiles. Et ceux qui sont difficiles pour nous touchent quelque chose en nous, quelque chose que nous n'avons pas encore totalement maîtrisé, résolu, avec lequel nous ne sommes pas encore en paix, et c'est là que l'émotion monte en nous. C'est pourquoi nous considérons cette personne comme difficile, même si elle est la meilleure amie des autres. Mais nous avons un problème avec ce type de comportement, cette façon d'être. C'est pourquoi nous ne sommes pas détendus et en paix et faisons simplement ce qui est nécessaire, mais cela bouillonne en nous, cela nous préoccupe après, quand nous rentrons à la maison. Cela continue simplement jusqu'à ce que nous ayons trouvé la solution intérieure.

Nous gérons alors nettement mieux ce type de situation, parce que nous avons appris quelque chose de cette situation, que nous appliquerons également à d'autres situations similaires. Nous disons alors, oui, le karma est plus clément avec moi maintenant, mais en fait nous avons juste appris quelque chose et nous ne générons plus de stress dans ce domaine. Nous ne créons plus ces frictions, nous ne nous frottons plus. Les résistances s'atténuent, l'obstination s'atténue, cette insistance sur la manière dont nous voulons que les choses se passent, sur la manière dont nous les voyons, tout cela s'atténue.

Nous sommes peut-être devenus un peu plus souples dans nos rôles, peu importe, nous devons trouver nous-

mêmes ce que nous avons à apprendre d'une situation. Ce n'est pas dans la situation. La situation, c'est-à-dire les autres personnes, n'est pas accompagnée d'une inscription, 'Exercice de patience' ou 'Exercice d'humilité' ou 'Exercice de douceur' ou 'Exercice d'insistance', 'Exercice de respect de la direction' - ce n'est pas écrit.

Nous ressentons ce qui nous préoccupe et nous ne pourrions probablement pas tout apprendre de la situation donnée, mais nous pouvons nous concentrer sur un aspect en particulier et c'est là que nous pouvons déjà apprendre. Il y aura certainement d'autres choses dans la situation, mais nous nous concentrons sur ce qui est évident et ce qu'il y a à apprendre en premier. Ensuite, des situations similaires apparaissent, et ce que nous avons déjà maîtrisé sera plus facile et d'autres aspects apparaîtront en arrière-plan.

C'est comme ça dans la vie, personne n'a besoin de jouer au gourou dans la vie. C'est nous qui donnons un sens aux situations. C'est nous qui disons si nous voulons apprendre ou non, et si nous ne voulons pas apprendre, alors les choses continuent simplement comme avant, voire pire.

Méditation

Maintenant, même lorsque nous nous engageons dans une nouvelle méditation, qui n'est qu'une prise de conscience silencieuse et un peu plus élevée ; notre état d'esprit actuel, tel que je le ressens maintenant, est le gourou de la situation. C'est exactement comme je me sens maintenant que je m'engage sur le chemin. Et comment je fais ?

Il y a la voix du gourou intérieur. Cette voix du gourou intérieur m'éveille, me fait choisir avec sagesse, par exemple maintenant dans mon cas la posture droite, dirige l'attention vers différentes parties du corps, se souvient des instructions et les met en pratique. C'est l'activité du gourou intérieur, qui dans ce cas n'est pas encore la nature de l'esprit, mais c'est ce gourou intérieur qui a été formé par la rencontre avec des enseignantes extérieures et des instructions merveilleuses, et qui s'est relié à des expériences déjà faites et qui sent maintenant très rapidement ce qu'il faut pour aller dans l'espace, ce qu'il faut pour réduire la tension si nous en remarquons une, ou pour augmenter le tonus si nous remarquons que nous sommes trop mous.

La voix de ce gourou intérieur, cette voix de sagesse, nous rappelle à quel point c'est simple en fait. En fait, Tilmann, tu n'as pas besoin de faire quoi que ce soit. Laisse venir les choses, tout simplement. Laisse-le être, tout simplement.

Questions et Réponses

Participant/e : Question sur la nature de bouddha chez tous les êtres vivants. Chez soi et chez les autres, on peut très bien observer que lorsque le stress diminue, les qualités se révèlent plus facilement. Mais il est très difficile de trouver des indices dans le règne animal. On trouve des parallèles, ils aspirent aussi au bonheur et essaient d'éviter la souffrance, mais ce ne sont pas encore des indices de la nature de bouddha, seulement qu'ils sont peut-être aussi en train de suivre des modèles.

Oui, exactement. Même si nous regardons chez nous, quelle est la fiabilité d'une telle intuition, que quelque chose de positif apparaisse, quelle est la fiabilité de l'indication s'il s'agit d'une nature de bouddha. Ce n'est pas aussi fiable. C'est vrai. Je ne saurais pas non plus comment percevoir si une fourmi a une nature de bouddha. Je n'ai aucun moyen de le faire. Les mammifères sont un peu plus proches de nous, pour les animaux domestiques et les plus grands, on peut observer un peu, mais je ne peux pas dire non plus.

Très bien, merci.

Je pense que cette affirmation vient de personnes, de praticiens, qui peuvent très bien retracer et suivre les courants d'esprit lorsqu'ils quittent cette vie et comment leur chemin se poursuit. C'est une forme de clairvoyance qui permet alors de faire beaucoup plus de déclarations. Mais pour nous, nous pouvons dire en toute confiance, oui, peut-être, mais d'accord, nous ne l'excluons pas.

Participant/e : Dans notre groupe, le thème de la nature de bouddha et des plantes a été abordé. Mais les plantes font partie des phénomènes et seuls les êtres sensibles possèdent la nature de bouddha ?

C'est aussi un sujet non résolu. Je me souviens qu'il y a de nombreuses années, l'Union bouddhiste allemande avait consacré un cahier entier à ce sujet : les plantes sont-elles des êtres vivants ? Ils ont ainsi examiné toutes les sources. Il y a différentes déclarations, même à partir du Bouddha. Je pense que le genre d'empathie et de lucidité qu'il faut pour pouvoir répondre à cela est très éloigné de ce que je peux dire. Tout ce que je sais, c'est que c'est une question ouverte.

Dans les enseignements courants, on ne part pas du principe que les plantes ont la capacité de décision nécessaire pour faire la différence entre une action et une autre. C'est ainsi le critère pour les êtres vivants, que l'on puisse prendre un autre chemin que celui qui est normalement choisi. Ainsi, une fleur ne se dirigerait pas vers la lumière ou, au lieu de s'ouvrir vers le haut, elle regarderait vers le bas ou quelque chose comme ça. Ce n'est pas ce que l'on observe.

Alors que, dit-on, je cite vraiment l'enseignement que j'ai reçu, une fourmi peut déjà passer à droite ou à gauche d'une flaque d'eau et peut la renifler et a un comportement autodéterminé. Cette autodétermination, cette capacité à prendre des décisions d'action, semble être très importante pour l'éveil.

Mettons peut-être aussi cette question dans le sac des questions non résolues, nous devons pouvoir vivre avec. Nous ne sommes pas en train de devenir de bons croyants bouddhistes, mais nous participons nous-mêmes à la réflexion.

Participant/e : Si je fais une méditation de l'ainsité et que le Bouddha apparaît les yeux fermés, est-ce que c'est encore une méditation de l'ainsité ? Est-ce qu'il peut être là ?

Alors, le Bouddha perturbe-t-il l'ainsité ?

Oui, ou si mon esprit s'attache alors à cette visualisation.

C'est une belle question. Le soi ne peut pas du tout être perturbé, parce que le fait que des choses puissent apparaître fait partie du soi. Cela n'est pas perturbé. L'ainsité n'est pas un état d'esprit vide, immobile, il est tel qu'il est, de nature insaisissable, vide. Donc peu importe ce qui surgit, cela ne le perturbe pas.

Mais tes hésitations, tes saisies, tes défenses apportent certaines turbulences à l'ainsité qui voilent alors un peu la vision claire, l'expérience claire de l'ainsité. Mais l'ainsité elle-même n'est jamais absente. Peut-être que cela t'aidera.

Je m'y tiens. Merci beaucoup.

Participant/e : Tu as dit que le karma, la cause et l'effet étaient bien compréhensibles. Ce n'est pas très clair pour moi, il se passe beaucoup de choses qui n'ont pas d'effets directs, mais qui font un détour.

Oui, je dois le dire de manière plus nuancée. Je pensais à des domaines où c'est très clair, par exemple si je mens et que cela devient évident, comment la confiance des gens disparaît alors. On voit alors très bien comment certains comportements ont effectivement les effets qu'ils méritent. C'était aussi simple que cela.

Mais si nous prenons le karma comme expression pour l'observation de cette relation multi causale à effet sur plusieurs vies, ce n'est vraiment pas facile à voir. Cela échappe à ma perception. C'est pourquoi je dois me corriger si j'ai dit cela aussi simplement. Le karma est très difficile à comprendre, car il s'agit d'un événement multi causal. De nombreuses conditions interviennent dans ce qui se passe effectivement, dans ce qui nous arrive. Nous ne pouvons pas facilement mettre le doigt dessus et dire que c'est parce que j'ai fait ceci ou cela que mon avion s'est écrasé. Ce n'est pas possible.

J'ai eu une inflammation du talon pendant dix ans, et je ne me suis pas rendu compte de ce que j'avais fait de mal pour que cela se passe ainsi.

C'est un bon exemple, parce que nous avons été en contact pendant dix ans et je n'ai jamais su d'où cela venait. Ce n'est donc pas si évident. Pas pour moi, pas pour toi. C'est pourquoi nous devons prendre tant de choses sans savoir d'où elles viennent. Et s'il vous plaît, abstenons-nous de faire des suppositions sur la raison pour laquelle telle ou telle chose arrive à quelqu'un, car on peut dire une chose de ces hypothèses karmiques, elles sont probablement fausses.

Merci.

Participant/e : Je voulais rompre une lance pour les plantes qui ont un comportement social. Elles font des racines aux arbres malades ou âgés, elles nourrissent des rejetons. Lorsqu'elles sont attaquées par des parasites, elles émettent des substances chimiques, de sorte que les arbres voisins produisent des substances amères. C'est déjà remarquable. Ou le mycélium, le réseau souterrain d'un champignon qui vit en symbiose avec les racines des arbres, on coupe deux morceaux, ils peuvent être très éloignés et on regarde : s'ils sont hostiles, ce sont deux êtres vivants différents, s'ils poussent ensemble, c'est un seul être vivant.

À part le dernier exemple, je les connaissais tous. La question est de savoir s'ils peuvent aussi se décider autrement. Mais tout cela est jeté comme ça dans la discussion. On se rend de plus en plus compte à quel point ce règne végétal est incroyablement vivant et sensible.

Ou que les arbres sciés continuent à vivre longtemps, peut-être parce qu'ils contiennent des connaissances.

Des suppositions, mais nous continuons à observer le phénomène. Nous sommes tout à fait ouverts à cela. Je le fais un peu avec l'attitude que la/e participant/e a suggérée tout à l'heure, je parle aux arbres et aux plantes. Je les traite comme s'ils étaient des êtres vivants, mais je n'en suis pas sûr. Je me dis juste que ça ne fait pas de mal non plus.

Mais en tant qu'enseignant du Dharma, je ne peux pas dire que ce sont des êtres vivants, ce n'est pas aussi simple que cela. Il y a en effet autre chose, je n'en ai pas parlé auparavant, il y a apparemment - et j'en ai déjà parlé avec des personnes clairvoyantes - des êtres vivants qui vivent dans les plantes et qui s'identifient aux plantes et aux arbres. Et si tu t'adresses à un arbre ou à une plante, il se peut que l'être vivant qui s'identifie à lui donne la réaction et entre en communication, donc pas forcément l'arbre en tant que tel. Ces êtres vivants peuvent continuer à se déplacer, ils peuvent prendre des décisions, ils peuvent s'énervier, ils peuvent être bienveillants. C'est un facteur aggravant. Donc la plante, sans qu'un être vivant s'y identifie, est difficile à trouver.

Il y a pourtant de nombreux indices qui montrent que lorsque nous pensons avoir pris une décision, elle a déjà été prise auparavant. Sommes-nous aussi des êtres vivants, telle est la question ? En faisons-nous encore partie ?

Cette expérience, que tu viens de mettre dans la balance, nous avons pu la réfuter dans le laboratoire de Fribourg avec le professeur Schmidt. On a découvert que ce qu'on appelle la décision est un changement dans les fluctuations du potentiel cérébral et que lorsque le potentiel cérébral baisse, c'est-à-dire lorsqu'il y a un développement négatif, il est alors plus facile de prendre les décisions. C'est une mauvaise classification qui a eu lieu dans les années soixante. Nous ne résoudrons pas cela par la discussion.

Il est bon pour nous, êtres vivants actuellement très cérébraux, de nous glisser un peu dans une perception du monde qui soit un peu animiste. Percevoir le monde de manière plus vivante, un peu comme le percevaient nos ancêtres. Cela nous fait tout simplement du bien. Nous le faisons pour le bien des gens. Lorsque les gens parlent à nouveau aux rochers et aux plantes, et qu'ils passent peut-être devant un rocher en le caressant avec amour, c'est une autre relation que de penser : qu'est-ce que c'est que cette pièce, est-ce que je peux l'utiliser pour quelque chose ?

D'où le plaidoyer. Le fait d'accepter de voir le monde avec des yeux que je rejetais auparavant de manière flagrante a changé mon attitude vis-à-vis de l'environnement de manière très positive. Donc une autre vision des choses. Cela conduit en tout cas à une bien plus grande harmonie avec les êtres vivants, qui s'identifient aux rochers et à une plante. Je peux en dire un peu plus à ce sujet, c'est sûr que cela leur fait du bien. Donc un plaidoyer pour ouvrir les yeux subtils, intuitifs, sur tout ce qui se passe autour de nous. Donc, entre autres, les êtres arboricoles, ceux qui vivent dans les arbres, mais aussi ceux qui vivent dans les racines.

J'ai pensé à des personnes comme Guendune Rinpoche, mais aussi à des Européens occidentaux tout à fait normaux comme nous, qui perçoivent effectivement ces êtres vivants directement et communiquent avec eux, et où il existe aussi des concordances tout à fait étonnantes. Le monde de ces êtres vivants est infiniment grand, des plus petits êtres vivants aux gigantesques êtres de lumière. On en sait beaucoup, beaucoup plus à ce sujet. Mais ce ne sont pas les plantes elles-mêmes. C'est pourquoi la question n'est pas encore résolue. Mais on dispose de très, très nombreuses informations sur ces autres êtres vivants.

VIII. L'histoire de la vie de Bouddha Śākyamūni

Jour 6, 10:00 partie 1, audio 25

Chez nous, ici au Titisee, c'est actuellement l'anticyclone, on le remarque à l'ambiance bouillonnante. Le soleil brille et le lac est lisse comme un miroir, sans un souffle d'air. On peut voir toute la Forêt-Noire s'y refléter.

Ce matin, nous prenons vraiment refuge auprès du Bouddha, qui doit me pardonner la manière dont je présente ensuite l'histoire de sa vie. Le premier mot en tibétain est Sangye, qui signifie Bouddha, c'est toujours par là que tout commence. Le mot suivant, *tcheu*, est Dharma. Puis *tsog-kyi tchog* signifie la communauté suprême. Ce sont les trois premiers mots de cette récitation tibétaine, et je dois demander pardon à tous aujourd'hui, par avance. ---

Bienvenue à cet enseignement. C'est déjà formidable d'être assis ici un dimanche matin par un temps aussi

agréable, mais il y a une bonne raison, car nous n'avons pas si souvent l'occasion d'être dans la même salle, alors nous en profitons. J'en suis au huitième thème de cette semaine, qui est l'histoire de la vie de Bouddha Śākyamūni. Je tresse cela dans ce cours de base, de sorte que l'intégration de cet enseignement implique aussi que nous sachions quelque chose de l'histoire du Dharma du Bouddha, comment il a commencé et s'est ensuite répandu, comment il est arrivé jusqu'à nous. Avoir un peu d'orientation, ce serait déjà bien.

Cela n'est pas tombé du ciel. De très, très nombreuses personnes ont contribué à ce que cela arrive jusqu'à nous. L'histoire commence bien sûr avec le fondateur, comme on dit, qui n'a rien fondé, qui a juste découvert quelque chose et l'a partagé avec nous. C'est ce qu'on appelle le fondateur de la religion. Il se retournerait dans sa tombe s'il entendait qu'on l'appelle ainsi, ce n'était certainement pas son but. Sa préoccupation était de laisser toutes les religions derrière lui.

Il y a eu une période où je me suis intéressé de près à la vie de Bouddha et où j'ai passé en revue toutes les sources de cette manière. Dans le bouddhisme tibétain, c'est surtout Tāranātha, un historien vraiment très célèbre, qui a rassemblé à l'époque tout ce que les Tibétains avaient rassemblé sur le Bouddha. J'ai en fait lu tout ce qui me tombait sous la main à ce sujet, y compris dans le bouddhisme pali.

Un très bel ouvrage que je peux vous recommander est le livre de Thich Nhat Hanh : Comment Siddhartha est devenu Bouddha. On pourrait presque appeler Thich Nhat Hanh un romancier, c'était un formidable conteur d'histoires. Il a pris la liberté de raconter l'histoire du Bouddha de manière à pouvoir y intégrer tous les enseignements importants. Il a donc pris l'histoire de la vie du Bouddha pour transmettre avant tout les enseignements bouddhistes à travers l'exemple du Bouddha et quand et dans quelles conditions il a transmis ces enseignements à d'autres.

Je l'ai écrit à l'époque. Dans le livre : La grande voie de l'éveil, ce recueil de Lodjong, il y a au dos une biographie de Bouddha Śākyamūni, que j'ai écrite à l'époque. Donc tout cela est déjà sur le papier, vous pouvez le voir. Et maintenant aussi, dans le nouveau livre : Fondements du bouddhisme, écrit par Fred von Allmen, où j'apparais en tant que coauteur, nous avons à nouveau inclus une forme condensée de cette histoire de la vie du Bouddha, que j'ai lu ce matin, qui est aussi devant moi dans l'ordinateur, au cas où je voudrais savoir quelque chose à ce sujet. Elle sera à votre disposition dans un mois ou deux.

Aujourd'hui, alors que je marchais dans la forêt, je suis venu en courant de Saig ici à Titisee, une inspiration est apparue : Comment puis-je vous faire connaître le Bouddha et l'histoire de sa vie sans simplement répéter tout ce qui est déjà écrit. Oui, c'était l'idée.

Tout d'abord, je veux que vous sachiez que je suis un grand fan du Bouddha. Je veux dire, c'est évident, et cela a commencé dès mes années de lycée. J'ai eu cette énorme chance, à mon retour des États-Unis, d'être réticent à l'idée d'aller dans un lycée allemand normal. Il y avait un lycée expérimental à Fribourg, le Kepler-Gymnasium, qui faisait partie des dix lycées du Bade-Wurtemberg qui expérimentaient la réforme du second cycle, qui n'était pas encore introduite. Lorsque j'y ai eu un entretien d'embauche, j'ai entendu dire qu'il y avait un professeur de religion protestante qui proposait le thème des religions du monde. Ce Monsieur Fastnacht a personnellement écrit le matériel pédagogique pour le Bade-Wurtemberg sur l'islam, l'hindouisme, le bouddhisme et sur les courants antireligieux comme le mouvement des communes à Berlin et ainsi de suite. C'était le quatrième semestre. Il a également inclus les mouvements opposés. J'ai donc eu très tôt, grâce à un professeur très engagé, un accès merveilleux à ce sujet. Et déjà à l'époque, l'étincelle a jailli, en particulier pour les enseignements bouddhistes.

J'ai également été interrogé à ce sujet au baccalauréat. On m'a présenté un texte de Nagarjuna à l'oral du baccalauréat, sans me dire qui en était l'auteur. Je devais le dater dans le temps et décrire le contenu et pourquoi c'était un enseignement bouddhiste. C'était très exigeant. Mais il nous a aussi super bien introduits dans les enseignements hindous, et j'étais déjà très enthousiaste à l'époque pour les enseignements de l'Advaita Vedanta. Nous avons également appris à connaître l'islam d'une manière très belle et juste. Plus tard, mon père a affirmé que c'était la faute de ce voyou, Monsieur Fastnacht, si j'avais pris le mauvais chemin. Ledit Monsieur Fastnacht a ensuite quitté l'église et s'est déclaré bouddhiste, au grand dam de mon père.

Mais à l'époque, l'étincelle a jailli et j'ai absorbé tout ce que j'ai pu lire. Et je suis vraiment un fan du Bouddha et de ses enseignements.

On a pu constater très tôt que le Bouddha avait une approche tout à fait non dogmatique. Il s'est efforcé de mettre en évidence, dans les conceptions figées et les nouvelles théories qui apparaissaient à son époque, ce qui n'était que des hypothèses sur la réalité, des hypothèses qui ne tenaient pas la route. Il souhaitait attirer l'attention sur le fait que l'homme ne se réfugie pas toujours dans de nouvelles hypothèses sur la réalité, mais

qu'il y regarde de plus près.

Cela m'a déjà tellement inspiré à l'époque que lorsque j'ai refusé de passer devant le jury qui décidait ensuite si je pouvais faire mon service civil ou non, j'ai refusé en tant que bouddhiste, même si je n'avais encore jamais rencontré d'enseignant bouddhiste. J'ai simplement dit que je pratiquais les cinq Śīlas et qu'il était hors de question pour moi de tuer quelqu'un, je préfère me tirer une balle dans la tête. L'audition n'a duré que dix minutes, puis je suis sorti et on m'a immédiatement rappelé parce qu'ils étaient déjà d'accord, on ne peut pas l'enrôler dans l'armée allemande. L'inspiration était déjà si forte à l'époque.

Plus tard dans ma vie - je fais maintenant le saut vers la nouveauté - j'ai rencontré différents professeurs, dont Guendune, dont vous avez déjà beaucoup entendu parler. C'étaient tous des enseignants masculins. Mon premier professeur était une enseignante birmane, Mother Sayama, et c'était très inspirant de suivre l'enseignement d'une femme.

Plus tard, je suis devenue une grande fan de Machikma, la fondatrice du Tcheu. Machikma était une contemporaine de Milarépa. Elle n'est pas seulement la seule femme à avoir lancé une lignée au Tibet, mais c'est aussi la seule lignée non indienne à faire pleinement partie du canon des lignées tibétaines. Machikma était en fait un bouddha sous forme féminine au Tibet, en plein patriarcat. Le Tibet était entièrement aux mains des hommes, les femmes étaient tolérées, parfois elles pouvaient même dire quelque chose. Il y avait déjà Yeshe Tsogyal, la grande compagne de Guru Rinpoche, il y avait de temps en temps des exemples brillants de la manière dont les yoginīs s'imposaient au Tibet. Contrairement à Yeshe Tsogyal, Machikma avait certes un maître, Padampa Sangye, mais il était complètement en retrait, il n'était même plus là pendant la majeure partie de sa vie. C'était une femme qui se tenait pour elle-même, pour le Dharma, et qui transmettait la synthèse de tous les enseignements du Dharma précédents dans sa pratique du tcheu.

Je vous en parlerai volontiers un jour. Je reprends les enseignements du tcheu. Cela fait en fait partie de ma vie. Je l'ai laissé de côté pendant quelques années. Nous allons le refaire.

Je vais maintenant présenter l'histoire de la vie du Bouddha comme s'il s'agissait d'une femme. Le Bouddha n'a pas eu de chance non plus. Quand il était temps de se manifester en Inde et d'enseigner le Dharma, les femmes n'avaient aucune chance. Il n'y avait pas d'enseignement pour les femmes dans la tradition védique. Il n'y avait pas encore de tantrisme indien, où cela a été possible plus tard. Les femmes restaient à la maison et s'occupaient du foyer, des enfants et de la famille, et ne recevaient aucun enseignement. La tradition brahmanique ne leur donnait aucun enseignement. A cette époque, il n'était possible de faire bouger les choses dans la société qu'en tant qu'homme.

Maintenant, inversons les rôles. Je prends cette liberté d'improvisation narrative. J'espère que vous me le pardonneriez. Je vous parle en effet d'une perspective sur ce qu'est le Bouddha, et non pas sur qui est le Bouddha, telle que je l'ai reçue de Guendune Rinpoche et telle que je l'ai ensuite retrouvée chez Dudjom Rinpoche. Dudjom Rinpoché, le grand maître Nyingma, a dirigé l'école Nyingma et a rédigé un énorme compendium, une encyclopédie, sur l'histoire de la lignée Nyingma. Celle-ci commence également avec le Bouddha. Il décrit très bien les différentes visions du Bouddha.

On peut le voir comme un modèle, une personne très, très évoluée parmi les hommes. Elle nous précède, nous inspire et est comme l'étoile directrice. C'est une image incroyablement inspirante. Dans la lignée Nyingma, tout comme dans la lignée Kagyu, l'union homme-femme est le symbole de ce qu'est réellement le Bouddha.

Dans le bouddhisme theravada normal, dans le bouddhisme pali, la vision est que le Bouddha a eu un nombre infini de vies antérieures au cours desquelles il a développé une force positive, ces mérites, qu'il était déjà en route en tant que bodhisattva, mais qu'il n'avait pas encore réussi à percer. Il n'y est parvenu que dans cette vie, en tant que Siddhartha Gautama, grâce à cette force positive incroyable et bienfaisante qu'il avait développée. Le fait qu'il ait eu tant de vies antérieures au cours desquelles il s'était déjà engagé pour le bien-être des êtres vivants lui a donné la force de trouver cette voie finale de manière autonome, sans que personne ne lui montre le chemin. C'est la vision normale.

Ensuite, il y a la vision suivante du Bouddha, à savoir qu'il était déjà un bodhisattva réalisé dans de nombreuses vies, c'est-à-dire quelqu'un qui avait déjà une compréhension de la nature de l'esprit, mais qui n'était pas encore devenu un Bouddha parfait. Il y avait donc encore quelques voiles. Et que dans cette vie, en tant que Siddhartha, il a aussi dissous les derniers voiles et que dans cette méditation de sept semaines sous l'arbre de la Bodhi, il

est arrivé définitivement à l'éveil parfait. Donc déjà la réalisation avant, mais maintenant la réalisation parfaite, et pas tout le chemin dans cette vie.

Ensuite, il y a la vision du Mahayana, qui est également courante dans le Mahayana tantrique, selon laquelle le Bouddha a toujours été éveillé. L'histoire de la vie du Bouddha en sanskrit s'appelle Lalitavistara, ce que l'on peut traduire par la danse ludique de la libération, que le Bouddha se montre maintenant dans une manifestation ludique une nouvelle fois en tant que Bouddha dans une longue série de manifestations pleinement éveillées. Et que l'ensemble de la naissance, de la croissance à la maison et du renoncement n'était qu'un jeu pour donner à tous le sentiment d'être aussi un être humain, d'avoir surmonté tous les obstacles humains et de manifester ensuite l'éveil, mais qu'en fait, il était déjà imprégné de l'éveil depuis le début.

Ensuite, il y a la vision super tantrique qui dit qu'il n'a pas fait cela seulement dans ce monde, mais qu'en même temps, il y a encore une infinité d'émanations de bouddhas actives dans de nombreux autres mondes, qu'on ne peut même pas distinguer les uns des autres, simultanément dans une infinité d'univers, de galaxies et de systèmes planétaires, pour montrer le chemin de la libération.

Dudjom Rinpoché décrit cet éventail de possibilités de manière aussi merveilleuse que nous pouvons contempler le Bouddha. Tout est vraiment logique, est très, très inspirant. De l'homme quasi normal qui libère le potentiel humain dans cette vie et nous sert de guide et de modèle, à celui où il n'y a plus rien à éveiller, parce que l'éveil est déjà en lui, tout comme il est en nous, c'est bien la vision tantrique, que tout est en fait déjà là et qu'il ne reste plus qu'à se libérer, jusqu'à cette vision où nous sommes tous déjà en route comme des bouddhas. C'est une vision très inspirante.

Puis aujourd'hui, je me suis dit que je pouvais simplement faire comme si Gautami Siddharthi venait au monde en tant que première et unique fille de ses parents, de Śuddhodana, son père, et de Māyādevi, sa mère. Il n'y eut aussi qu'une seule fille, fille très aimée, car Māyādevi mourut sept jours après sa naissance. Il y a probablement eu une fièvre puerpérale. Pourquoi une mère meurt-elle sept jours après l'accouchement ? Notre Siddharthi Gautami est donc élevée par la sœur de sa mère, Mahāpajāpatī. Elle et le père Śuddhodana veillent à offrir les meilleures conditions possibles à cette fille merveilleuse. La mère leur avait raconté un rêve extraordinaire, avant le début de la grossesse, selon lequel un éléphant blanc était entré dans son flanc et avait laissé un cadeau.

Lorsque la jeune Siddharthi vient au monde, que vous le croyiez ou non, les trois mages d'Orient sont invités, les trois mêmes mages d'Orient qui se trouvaient plus tard auprès du Christ à la crèche. Nous nous trouvons quatre siècles plus tôt, ils sont tout simplement bien en affaires. Ces rishis ont été invités, ils étaient versés dans l'astrologie védique et étaient eux-mêmes des pratiquants très avancés avec des capacités de clairvoyance. Ils ont dit à la mère et au père qu'il y avait un potentiel incroyable dans leur fille. Soit elle deviendra une souveraine du monde, c'est-à-dire une souveraine de toute l'Inde, soit elle deviendra une grande salvatrice spirituelle, une personne totalement éveillée qui ouvrira le chemin spirituel aux autres.

Śuddhodana était choqué, il voulait en fait la succession de cette république. La république des Śākya était en effet organisée de telle sorte que ce sont à chaque fois les anciens de la république qui élisaient le soi-disant roi. Celui-ci et sa maison veillaient, tant que les conditions étaient réunies, au bien-être de ces quelque soixante-dix mille personnes. Il s'agissait d'une petite république située sur les contreforts de l'Himalaya, dans l'actuel sud du Népal, là où la plaine du Gange s'étend déjà. C'est là qu'ils vivaient. Śuddhodana avait besoin que la lignée se poursuive.

Il place donc tous ses espoirs dans sa fille et veille à ce qu'elle reçoive la meilleure éducation possible. Et imaginez qu'au milieu de ce patriarcat, il veille à ce que sa fille reçoive tous les enseignements des Védas, qu'elle soit formée à l'astrologie et à l'astronomie, qu'elle apprenne les mathématiques, qu'elle soit versée dans l'écriture, dans la littérature. Plus tard, on dit de la bouddhi, appelée aussi Siddharthi, qu'elle pouvait spontanément enseigner le Dharma en vers à tout moment lorsque cela était demandé, qu'elle savait chanter, qu'elle était versée dans toutes les écritures, dans toutes les transmissions des Védas, qu'elle connaissait toutes les coutumes et que même les brahmanes, qui n'écoutent habituellement jamais une femme, l'écoutaient.

Vous pouvez facilement traduire le reste au masculin, mais c'est beaucoup plus amusant de dire que cela aurait pu se passer autrement. Aujourd'hui, une telle manifestation éveillée pourrait peut-être avoir lieu en tant que femme, parce que les possibilités sont données d'être entendues en tant que femme. C'était tellement drôle quand on a demandé à Trungpa Rinpoche comment il reviendrait, il a dit qu'il serait peut-être japonais. C'est donc dans l'air. Nous pouvons désormais suivre ce chemin en tant que femmes également.

Śuddhodana veut donc empêcher sa fille de développer des tendances spirituelles trop fortes et éloigne d'elle

toute souffrance, tout ce qui pourrait déclencher des émotions spirituelles. Il la gâte et veille à ce qu'elle ne voyage pas trop, mais qu'elle obtienne au palais tout ce qui lui fait du bien. Il se rend compte que sa fille lui est très attachée et qu'elle est même prête à se marier. Le mariage a lieu et un fils naît. Celui-ci s'appelle Rāhula et est également entré plus tard dans la communauté des pratiquants autour du Bouddha. Tout comme la mère nourricière Mahāpajāpatī et comme la véritable épouse du Bouddha sont ensuite devenues elles aussi membres de l'ordre. Quinze ans après que le Bouddha ait commencé à enseigner, elles sont toutes entrées dans l'ordre. C'était aussi le début de l'ordre des nonnes. À partir de là, le Bouddha a veillé à ce que les hommes et les femmes soient sur un pied d'égalité, autant que faire se peut à l'époque.

Mais revenons maintenant à l'histoire. Il n'était pas possible de tenir la fille à l'écart des réalités tout à fait normales de la vie. Elle a été confrontée à la maladie, à la vieillesse et à la mort, malgré tous les efforts du père. Et tout s'est mal passé lorsqu'il y a eu une rencontre avec un enseignant spirituel. Un enseignant itinérant, donc, que Siddharthi Gautami a rencontré et où l'étincelle a jailli : il y a autre chose dans la vie que cette absorption dans le plaisir, dans les plaisirs des sens et tout ça. Il y a ici des pratiquants, il y a des yogis et des yoginīs qui sont sur le chemin de la sortie de la souffrance. Cela les a profondément inspirés pour trouver cette voie.

Pour Machikma, la fondatrice du Tcheu, cela s'est passé de la même manière. Machikma a eu la vie assez facile. Elle n'a pas reçu de véritable éducation à la maison, mais elle était aussi intelligente que le Bouddha. Elle avait une telle capacité, un esprit si éveillé, elle apprit si bien à lire que tous les monastères bouddhistes et les pratiquants laïcs l'employèrent pour lire les textes bouddhistes. Grâce à sa capacité de lecture, elle a eu de très nombreuses occasions de gagner un peu d'argent, d'obtenir un peu de soutien pour sa famille, elle a appris à connaître les meilleurs textes de la tradition et a eu la capacité de les retenir et même de les comprendre.

Dans le cas de notre bouddhi, tout était livré gratuitement et elle pouvait apprendre auprès des meilleurs professeurs de la région. Elle était aussi incroyablement sportive et d'une santé incroyablement robuste.

J'ai pu entendre ce que signifie une santé robuste chez Guendune Rinpoche. J'étais son médecin, il m'a dit que jusqu'en 1959, c'est-à-dire jusqu'à l'âge de cinquante ans, il n'avait jamais été malade au point d'avoir de la fièvre. Il dit que je n'ai tout simplement jamais été malade. Il a voyagé à travers le Tibet sans jamais accepter d'avoir un toit sur la tête, il a dormi dehors dans la neige, dans les tempêtes de neige. Il avait fait le vœu de ne pas porter de nourriture sur lui, alors dans quelles conditions ! Il a ensuite passé sept ans dans une grotte de Guru Rinpoche, dans les montagnes, à 5000 mètres d'altitude, comme Milarepa, vêtu d'un tissu en coton, donc uniquement du toumo. C'était encore de notre vivant. C'est ce que l'on entend par une santé et une force robustes. C'est ainsi que Milarépa se déplaçait lui aussi.

Et c'est ce qu'on dit aussi de Siddharthi, qu'elle était d'une santé très robuste. Mais son cœur était ouvert, très, très ouvert. Les signes de maladie, de vieillesse et de mort autour d'elle ne lui échappaient pas, tout comme la souffrance des gens. Le désir de trouver une solution est né. Vous pouvez imaginer à quel point il est difficile pour une mère d'abandonner son enfant. C'est ce qu'elle a effectivement fait. Même si dans la vraie histoire, il s'agissait d'un père, cela n'a peut-être pas été facile non plus.

Elle est partie au loin. Après tout, elle était encore toute habillée comme une princesse. La première étape fut ce que nous appelons un stupa, un monument assez délabré dédié à un ancien bouddha. Devant ce stupa dédié à l'ancien bouddha Kāśyapa, elle s'est coupé toute la chevelure d'un coup de ciseau et a dit : "À partir de maintenant, je vais emprunter la voie du renoncement. Je prends le chemin de ne plus suivre les plaisirs des sens, mais je veux trouver le chemin qui, né de la compassion et fondé sur la sagesse, montre la fin de la souffrance, la fin de cette souffrance sans cesse répétée, ce qui est visible autour de moi.

Elle prit ce vœu devant ce stupa et échangea ses vêtements avec une chasseuse - c'était en réalité un chasseur - qui venait en haillons, donna à cette chasseuse son noble vêtement, prit ses haillons jaunes et continua à marcher dedans, les cheveux coupés. Elle envoya sa servante chez elle avec son cheval pour dire à ceux qui étaient chez eux de ne pas s'inquiéter et de ne pas la chercher, qu'elle allait maintenant suivre le chemin de la pratique.

Une petite remarque intermédiaire : la naissance du Bouddha est aujourd'hui datée de 460 avant Jésus-Christ, et sa mort de 380 avant Jésus-Christ, donc plus tôt que ce que nous avons appris autrefois. La datation est rendue possible par cinq disciples du Bouddha, qui étaient de grands princes célèbres, donc des Mahārajas. Bien qu'il n'y ait pas eu de chronologie, de datation en Inde, on peut retracer les généalogies, c'est-à-dire les arbres généalogiques de ces princes, et c'est à partir de là, et des durées de vie que l'on connaît encore, que l'on peut établir des liens transversaux avec le Bouddha. C'était un travail de recherche très important.

A l'époque dont nous parlons, la bouddhi n'a que 29 ans, nous sommes au cinquième siècle avant Jésus-Christ. Elle part à une époque où il y a une effervescence en Inde, qui a été initiée par le début de l'âge de fer. On raconte par exemple que le père Śuddhodana a alors emmené sa fille à une cérémonie où il a labouré les premiers sillons de culture, avec des bœufs devant une charrue. C'était une charrue en métal qui traversait la terre. Depuis l'introduction de ces charrues métalliques, les paysans indiens produisaient un surplus de nourriture. Les communautés avaient plus de nourriture qu'avant.

Cela a permis à l'Inde de l'époque que des gens très modestes, qui se contentaient de déchets et de très peu, puissent se permettre de vivre librement, de se déplacer et de vivre de ce que les gens pouvaient leur donner, comme des ascètes itinérants, des yogis et des yoginīs itinérants. Il était important de ne jamais rester au même endroit, afin de ne pas trop peser sur un village, une communauté. C'est pourquoi la plupart d'entre eux étaient itinérants. Certains vivaient dans les forêts et accumulaient de la nourriture supplémentaire. Il y avait des ascètes nus, d'autres qui pratiquaient les tapas, par exemple en se tenant debout et en ne dormant plus, ou en réduisant la nourriture à quelques grains par jour, etc. Plus tard, les bouddhistes ont fait de même. À la même époque, le jaïnisme est né avec Mahāvīra, c'était un contemporain, ils se sont aussi rencontrés.

C'était une société très florissante, où les uns croyaient à l'atman et à l'union de l'atman et du brahman, que l'âme personnelle, individuelle, pouvait s'unir au divin. Certains évoluaient dans un panthéon de dieux, d'autres étaient totalement matérialistes. Il y avait des courants existentialistes, où l'existence réelle des phénomènes était mise en avant, et il y avait des courants nihilistes. Les indologues d'aujourd'hui le savent, car il y a des traces de tout ce qui existait à l'époque.

La bouddhi a voyagé dans cet environnement et a fait son chemin vers deux des meilleurs et plus célèbres maîtres de l'époque, qui enseignaient une méditation particulièrement profonde dans la région de Magadha. On connaît leurs noms, c'était Alara Kalama et Uddakarama. De nos jours, nous savons qu'ils voyageaient dans le quatrième Dhyāna, et plus précisément dans les dépressions sans forme que nous appellerons plus tard les Dhyānas cinq à huit ou les Samāpatti. En tout cas, dans des niveaux d'absorption où tout ne devient qu'espace et esprit, et où l'expérience devient totalement subtile, sans le moindre mouvement de pensée.

Notre Gautami maîtrisait ces niveaux d'absorption les plus profonds que le monde indien ait connus. Ce sont toujours les mêmes qui sont enseignés aujourd'hui dans la tradition indo-hindoue. Elle maîtrisa ces niveaux d'absorption avec une grande facilité et fut priée par son premier maître, qui lui montra la troisième absorption sans forme, ainsi que par son deuxième maître, qui lui montra la quatrième absorption sans forme, de rester, de prendre sa succession et de continuer à s'occuper des élèves.

Mais elle a refusé, car à chaque fois qu'elle sortait des méditations profondes, elle sentait que les traces d'égoïsme, d'inquiétude, que les formes subtiles de souffrance et les schémas émotionnels étaient toujours présents, qu'ils n'avaient pas encore été dissous. C'est pourquoi la recherche n'était pas encore terminée.

Quand elle a quitté le premier professeur, quelques élèves l'ont suivie, et cinq élèves du deuxième professeur l'ont suivie, qui avaient fait le chemin du premier au deuxième professeur et qui voulaient continuer avec elle. Notre Gautami Siddharthi s'est dit : "Qu'est-ce que je peux encore pratiquer ? D'une manière ou d'une autre, je dois surmonter cette saisie, cet attachement en moi, cet égoïsme.

C'était la voie des tapas, cette voie où elle s'est entraînée pendant six ans sur les rives du fleuve Narayana, dans l'actuel Bihar, à retenir l'air, par exemple, c'est-à-dire à perfectionner la respiration en vase, le kumbhaka, jusqu'à ce qu'elle ait l'impression que maintenant l'air entre par les oreilles et par le nez et aussi par les pores de la peau, sans qu'on respire. On dit qu'elle a réduit sa consommation de nourriture au point de ne plus manger qu'une graine de sésame par jour, voire par semaine. Il est dit que pendant des semaines et des mois, elle est restée debout au soleil, une jambe relevée, attachée à la cuisse, sans même bouger, dans le samādhi profond et toujours avec le désir de dissoudre vraiment en elle ces forces qui causent la souffrance, on les appelait alors māra.

Elle a parcouru ce chemin jusqu'à l'épuisement total. Les cinq autres ascètes itinérants qui l'entouraient suivaient son exemple du mieux qu'ils pouvaient, ils n'avaient pas tout à fait la même force de renoncement et ne pouvaient pas maîtriser tout à fait les mêmes exercices, mais ils étaient pleins de dévotion, et ils formaient une communauté de pratique soudée, ils étaient six pratiquants sur la route. On peut imaginer qu'il y aurait eu aussi des femmes. Pourquoi pas ? Il aurait pu s'agir de yoginīs.

Un jour, à la fin de ces six années, Gautami se souvient de la situation où Śuddhodana, son père, l'avait emmenée quand elle était enfant, elle avait peut-être six ou sept ans, et l'avait déposée sous un pommier rose, comme on dit. Elle se souvient de l'arbre alors qu'il effectuait la cérémonie de labourage des premiers sillons

au début de la saison de plantation. Cette cérémonie a duré longtemps, et la jeune fille déposée à l'ombre de l'arbre est apparemment tombée dans un état d'esprit tout à fait naturel, dont la jeune femme, aujourd'hui âgée de trente-cinq ans, se souvient en pensant "wow, que s'est-il passé à ce moment-là ?

Lorsque j'ai repris mes esprits, le soleil avait continué sa course. J'ai dû passer cinq ou six heures, voire plus, dans cette immensité de l'esprit, sans aucun effort. Cela a dû être une expérience d'éveil spontané, que la petite a eue à l'époque grâce à sa nature de bouddha, grâce à sa pratique dans des vies antérieures, et maintenant elle s'en souvient. Après tous ces efforts, c'est maintenant le guide, ok, je dois essayer d'être aussi détendue qu'à l'époque. C'est le chemin.

Elle se permet de prendre un bain, perd connaissance, ne se noie heureusement pas, s'effondre au bord de la rivière Nairanjani et reprend ses esprits. Une jeune fille passe par là et lui offre du yaourt, car elle est en route pour son village. Elle accepte le yaourt de cette bergère, se nourrit un peu, et c'est comme un courant d'énergie qui la traverse, car elle se nourrit à nouveau. Puis passe un jeune berger qui venait de couper de l'herbe, cette herbe kusha avec laquelle on fabrique encore les balais en Inde, et elle accepte un gros paquet d'herbe kusha et s'assoit tout près, sous un arbre bodhi, comme on dit aujourd'hui, de la famille des ficus, des figuiers, à l'ombre sur cette herbe kusha. A partir de ce moment-là, elle se fait donner chaque jour un peu de yaourt par la jeune fille.

Elle s'assoit sous cet arbre et dit, maintenant il n'y a plus qu'un seul chemin, maintenant il n'y a plus que le chemin, tout à fait détendue et pleine de confiance dans ce que j'ai déjà vécu à l'époque en tant que fille, de suivre le chemin de cette manière. Il existe bien sûr différentes représentations de cette méditation sous le figuier. C'était près du village d'Uruvilva, qui est aujourd'hui Bodhgaya, le lieu de l'éveil. Elle y a probablement médité pendant sept semaines, et les prises de conscience se succèdent.

Là, sous l'arbre, elle revit toutes les tentations : La tentation de méditer avec effort et les tentations de la colère, du ressentiment et de la peur. On représente cela comme les māras qui l'ont attaquée. Ils viennent sous une forme séduisante, sous une forme effrayante, avec la tentative de stimuler en elle la haine et la colère, avec la tentative de la rendre inconsciente, donc inconsciente, de sortir de la conscience. Il est dit dans la légende que les forces de l'ignorance dans l'univers étaient extrêmement inquiètes. En voici une qui est sur le point de faire une percée. Elles ont encore une fois tout mis en œuvre pour l'en empêcher.

C'est un symbole de nos forces intérieures qui ont peur que nous soyons soudain libres. Cela ne plaît pas à notre rôle de victime, à ces schémas d'être victime. Cela ne plaît pas aux modèles de confort, cela ne plaît pas aux modèles d'avoir toujours raison - tous ces modèles avec lesquels nous voyageons n'aiment tout simplement pas se retrouver au chômage. Ils reviennent tous à la charge et réessayaient. Nous en faisons également l'expérience lorsque nous restons assis plus longtemps. Nous ne faisons que de courtes méditations, mais si nous restons assis plus longtemps, que nous ne bougeons pas et que nous ne faisons que le strict minimum pour nous nourrir et nous accrocher, alors tout se met en place.

Nous assistons également à cette attaque des māras, qui est représentée symboliquement comme s'il y avait eu un māra qui s'était opposé à ce que quelqu'un atteigne l'éveil ici. En fait, ce sont les forces intrapsychiques qui sont actives. Tout le monde est d'accord sur ce point. Aucune tradition bouddhiste ne prétend qu'il existe un māra.

Il y a des māras qui sont nommés : māra des états d'esprit perturbateurs, kleśamāra. Skandhamāra, māra de l'identification avec nos facteurs d'existence. Mṛtimāra, māra de la mort, la peur de la mort et l'attachement à la vie. Devaputramāra, māra de l'attachement aux plaisirs des sens. Ce sont les quatre māras de la tradition bouddhiste. Aucun d'entre eux n'est une personne. Il n'y a pas de diable, rien de tel, juste ces forces, ces habitudes. C'est à eux qu'elle a affaire sous notre arbre de la Bodhi, et c'est avec la force de la confiance et de la détente qu'elle les traverse.

Puis vient le temps des premiers enseignements, qu'elle reçoit de la fille au yaourt, du jeune berger et d'une autre personne qu'elle rencontre sur le chemin, dont le nom est également connu. Grâce à sa clairvoyance, elle voit que les deux enseignants qu'elle souhaite rencontrer en premier sont déjà décédés. Ils le savaient d'ailleurs, c'est pourquoi ils lui avaient demandé de leur succéder il y a six ans. Ils ne sont malheureusement plus là. Et elle se souvient des cinq compagnons de route et voit de son œil intérieur qu'ils se trouvent près de Bénarès, de Vārāṇasī, dans le parc aux cerfs de Sarnath. Ce n'étaient pas des cerfs, c'était Kṛṣṇasāra -des antilopes, en fait des gazelles, qui se trouvaient là. C'est dans ce magnifique bosquet, sans clôtures bien sûr, où ces animaux se sentaient à l'aise, que se déroule le premier enseignement.

Je vous raconterai le reste de l'histoire après la pause. Ensuite, je ferai peut-être comme Thich Nhat Hanh, je

tresserai ici et là une instruction de méditation.

Jour 6, 10:00 Partie 2, audio 26

Pour ce qui est maintenant de la suite, plus encore que pour cette partie initiale essentielle de l'histoire, je voudrais raconter ce qui n'est pas dans les livres, ce que moi et d'autres n'avons pas déjà écrit. Ce matin, alors que je marchais dans la forêt, j'ai contemplé les différentes traditions bouddhistes, ce qui nous unit, notamment face à l'enseignement du Bouddha. C'est alors que les discours d'enseignement pali, c'est-à-dire les discours d'enseignement du Bouddha, dont on dit qu'ils sont les plus anciens - ce qui n'a aucune importance - m'ont semblé être comme un instrument individuel joué avec virtuosité, comme si une violoniste ou une guitariste ou une pianiste vraiment incroyablement habile et virtuose indiquait de manière bien reconnaissable les mélodies de base, le thème, encore et encore.

C'est le thème de base, il se retrouve dans tout l'enseignement bouddhiste. Et quand le Mahayana arrive, c'est un peu comme si tout à coup on ajoutait un saxophone ou plus d'instruments, le tout s'élargit, la musique s'élargit et touche plus de gens avec des formations différentes. C'est l'idée.

Il s'y ajoute, dans la transmission des enseignements du Bouddha avec le Mahayana, la transmission visionnaire. Ils prétendent, et je pense que c'est vrai, que jusqu'à aujourd'hui, ce que nous appelons le Bouddha n'a pas cessé d'enseigner. Les sutras du Mahayana ne prétendent pas que cela s'est réellement passé ainsi, ce n'est pas possible. Par exemple, tout ce qui est censé avoir eu lieu sur cette petite colline de vautours près de Rājgīr ne correspond pas du tout géographiquement à cette petite colline. Ce n'est pas possible, ce n'est pas non plus affirmé. Dans les sutras du Mahayana, il est toujours clair que des centaines de milliers d'entre eux étaient présents, et quelques millions d'entre eux, et les anciens disciples du Bouddha étaient encore là, ils devaient simplement écouter ce qui était ainsi enseigné dans les discours d'enseignement du bodhisattva - il s'agit d'un événement visionnaire. Cette dimension visionnaire du bouddhisme, c'est un peu comme si un élément jazz venait s'ajouter à la musique classique. Il s'y ajoute quelque chose qui n'est plus seulement l'improvisation d'une musicienne très accomplie sur le thème fondamental de la libération de la souffrance, mais il s'y ajoute toute une diversité joyeuse, une extension du thème fondamental dans tous les domaines de la vie.

Et ce qui s'y ajoute dans le bouddhisme tantrique, c'est comme si nous avions tout un orchestre à notre disposition. Parfois, il est un peu difficile de reconnaître le thème de base dans cette musique orchestrale, car il se passe tellement de choses. Mais le thème de base est toujours présent. Il est toujours là, il réapparaît sans cesse dans les variations les plus diverses. Les mêmes contenus que nous retrouvons dans les anciens discours didactiques jouent également dans la grande musique. Ce sont les thèmes centraux. C'est aussi ce que nous abordons ensemble ici dans le cours de base du Dharma.

Mais au fil des années, la présentation en solo du Bouddha ou de la Bouddhi de son vivant est devenue un concert avec un orchestre géant, avec un nombre incroyable de possibilités. Je pense qu'il est important, si nous apprécions les qualités des solistes, la qualité de l'ensemble du concert, de toutes ces différentes directions du Dharma sur la planète ou, si je veux, dans tous les univers, que nous apprécions cela, mais que nous n'oublions jamais de quels thèmes fondamentaux il s'agit en fait, que nous les reconnaissons. Que nous remarquions ah, il s'agit toujours de la dissolution de Dukkha. Il s'agit toujours de la manière dont tout naît dynamiquement en interdépendance, évolue, n'a pas de substance. Il s'agit toujours de la dissolution des hypothèses de base restrictives sur une existence prétendument solide, une mort prétendument réelle. Il s'agit toujours de ces thèmes fondamentaux. Et il s'agit du thème fondamental de l'amour et de la compassion, comment l'amour et la compassion peuvent se manifester sans effort pour le bien de tous.

Ce sont les très grandes lignes, les très grands thèmes fondamentaux dont il est toujours question. On peut alors en profiter sous différentes formes. Certains préfèrent la musique de chambre à l'orchestre, et certains aiment le *heavy metal*, le tantra convient très bien pour cela. Certains aiment davantage le dialecte suisse, alors il y a ça. Il y a tellement de variations qu'il y en a pour tous les goûts. Les thèmes de base sont récurrents. C'est ce qui compte. Les variations sont si nombreuses, et la liberté est là.

Le soi-disant fondateur, la fondatrice a donné la permission de quitter le corset de ses propres enseignements dès que nous arrivons sur l'autre rive et que l'esprit se fond dans la libération. Nous n'avons pas besoin de nous en tenir aux mots. Pour quelqu'un qui a totalement réalisé le non-soi, je pense que ce ne serait pas grave du tout de se voir soudain attribuer une biographie féminine. Pas de problème du tout. C'est comme ça, ça aurait peut-être été le premier choix de toute façon, mais malheureusement ce n'était pas possible, il fallait que ce

soit un homme. Eh bien, se débrouiller d'une manière ou d'une autre dans cette société patriarcale. Comme c'est pénible, mais quand même.

Maintenant, allons plus loin dans le récit. Gautami rencontre donc ses cinq camarades qui ont continué comme avant. Elles la voient arriver de loin et disent, eh bien non, si elle arrive maintenant, nous restons assis. Aucun respect, elle nous a quittées. Nous voulons d'abord voir pourquoi elle vient encore maintenant, elle nous a si honteusement abandonnés. Gautami s'approche, et la première d'entre elles ne parvient pas à rester assise, tellement elle rayonne. La deuxième se lève aussi, et pour finir, toutes les cinq se lèvent, lui offrent une place et lui disent : "Qu'est-ce qui t'est arrivé ? Tu sembles complètement changée, complètement transformée.

Gautami commence à partager. Ce que nous connaissons comme le premier enseignement dans le parc aux cerfs de Sarnath est toujours présenté comme l'enseignement sur les quatre nobles vérités. Mais il est légitime de se demander si c'est vraiment ce qui s'est passé. En fait, cela s'est probablement passé autrement. Il s'agit probablement d'un résumé ultérieur de cette longue conversation qui a eu lieu là et où Gautami a probablement commencé ainsi - et c'est ce que nous faisons maintenant :

C'est finalement arrivé. Elle commence par la troisième vérité, pas par la première. Elle dit : mes prières ont été entendues. Allez, faisons silence un instant. Je vous remercie de votre accueil respectueux. Je sais que je vous ai fait du mal. Je sais que vous ne pouviez pas comprendre pourquoi j'ai pris un autre chemin. Mais il a été récompensé. Vous êtes les premiers avec qui je veux le partager.

Récit méditatif

Laissez tomber tous les efforts, vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit pour que votre propre esprit soit clair.

Ouvrez grand les yeux, vous n'avez même pas besoin de fermer les yeux. Tout ce que vous percevez est sans substance. Vous n'avez pas besoin de vous battre ni d'y accéder. De toute façon, tout est impermanent. Ayez confiance en vous, ayez confiance en votre propre nature fondamentale. L'éveil est de toute façon déjà là, il n'y a rien à faire.

Ses compagnes remarquent qu'elles veulent toujours fournir des efforts. Gautami les encourage, non, ne le faites pas. Faites simplement confiance à votre nature inhérente. Il n'est pas nécessaire de réprimander l'esprit. Tout cela se libère de soi-même.

Entre-temps, il y a à nouveau un peu de mouvement. Gautami raconte qu'elle a compris qu'il n'est pas bon de mortifier le corps, que le corps n'est pas un ennemi, mais une aide dans la pratique. Et qu'il s'agit de suivre une voie moyenne, de ne pas s'attacher au corps ni de le détester, mais de bien le nourrir, de le garder vigoureux, sans tomber dans l'attachement aux plaisirs culinaires ou sensoriels.

Ils méditent, ils s'arrangent. Peut-être pouvons-nous imaginer que l'une des pratiquantes s'appuie sur un arbre et est encouragée par Gautami : "Oui, appuie-toi, assez d'efforts. C'est ce qui m'est arrivé quand j'étais enfant, sous l'arbre, quand mon père m'a déposée. Fais confiance à cette absence d'effort.

Veille simplement à rester éveillé intérieurement. Avec cette nouvelle instruction de rester éveillé intérieurement, de faire confiance, elles continuent à méditer.

Alors qu'elles échangent à nouveau, celle qui s'est appuyée contre l'arbre raconte que quelque chose d'étrange s'est produit. Elle s'est comme endormie d'épuisement, mais à l'intérieur, tout était comme lumineux. Elle entend parler Gautami, très exactement, l'esprit est en fait de cette nature lumineuse. Même quand tu t'endors, la nature de l'esprit est toujours cette conscience fine et lumineuse. Il n'y a pas d'ombre.

Il est dit que lors de ce premier enseignement, l'une de ses compagnes obtient déjà l'entrée dans le courant, les autres suivent dans les jours qui suivent. Elles passent quelques semaines ainsi en échange, en méditation. Toutes, les cinq, deviennent des arhatīs, des pratiquantes totalement libérés.

C'était au printemps, lorsque Gautami s'est assis sous l'arbre de la bodhi. Le printemps est terminé, place à l'été. Les six continuent leur chemin. Avant le début de la prochaine saison des pluies, ils sont déjà soixante pratiquants, tous des femmes, les hommes dérangerait. Ils veulent d'abord rester entre eux. Tous trouvent le chemin de la libération totale et passent la première saison des pluies de trois mois comme ce groupe de soixante. Ils pratiquent la majeure partie du temps et se rendent entre-temps le matin dans les villages avec un bol à aumône. Toutes suivent ce que Gautami a fait, car elle était nue lorsqu'elle a atteint l'illumination. Elle

avait simplement revêtu les restes de cadavres dans un charnier proche, des sortes de haillons jaunes. Elles s'habillent toutes de ces tissus jaunes déchirés qu'elles cousent ensemble d'une manière ou d'une autre et deviennent connues comme les disciples de Gautami. En fait, elles méditent tout le temps. Elles ont compris qu'il n'y avait pas grand-chose à faire.

Par respect pour la population des villages environnants, elles se déplacent pour ne pas être un fardeau pour les autres. Il en résulte des enseignements très importants dans l'échange entre eux. Gautami n'avait pas pu réfléchir à tout cela de cette manière. Lorsqu'elle se demandait si elle devait en parler, elle trouvait qu'il lui était impossible de trouver les mots. Mais parce que des questions lui sont posées par ses compagnes de lutte, ses amies, elle dit :

Oui, jusqu'à présent nous avons pensé que l'atman pouvait devenir un en nous avec le brahman, avec le divin. Mais si vous regardez maintenant, il est clair pour vous aussi que cet atman n'existe pas. Il y a une conscience éveillée et claire, il y a une perception, une sensation, une distinction, il y a des forces créatrices actives. Les contenus de conscience les plus divers sont vécus, mais rien de tout cela n'a de substance. En fait, il n'est pas correct de parler d'atman comme s'il y avait quelque chose de stable. Appelons-le Anātman, Anatta, le non-soi.

Qu'en est-il du divin, lui demande-t-on. Oui, le brahman, le divin, est déjà contenu dans cette dynamique, dans cette étendue ouverte, dynamique et pleine de compassion. Il n'a pas besoin de s'unir en plus, nous n'avons pas besoin de rechercher l'unité. C'est une unité primordiale qui est mise à jour. Ayez confiance en cette unité et continuez à méditer.

Je vais maintenant vous raconter la suite des événements. Après cette première saison des pluies, alors qu'elles ont déjà eu plusieurs mois pour échanger, Gautami envoie ses compagnes, seules ou par deux, dans toutes les directions. Elles ne restent pas ensemble. Toutes sont invitées à parler à partir de leur expérience personnelle de l'éveil et à aller dans toutes les directions, à se tenir à disposition. Elle-même poursuit son chemin seule en direction de Magadha, au sud du Gange, et continue donc à descendre le Gange en direction de Calcutta. Tout s'est passé dans la région de Bihar, Varanasi et ainsi de suite, puis vers le sud-est. En chemin, elle rencontre les trois sœurs Kāśyapa et leurs nombreuses disciples ascètes de la tradition des cheveux longs, qui ne se coupaient jamais les cheveux ni les ongles. Elles voulaient suivre un chemin de libération par une vie totalement naturelle. Elles se joignent à elle, elle montre ses pouvoirs surnaturels.

Sur invitation du roi Bimbisara, elle se rend à Rājgīr, où de nombreux citoyens se lancent sur le chemin. Ses disciples commencent alors à transmettre le Dharma à leur tour. Des groupes entiers se rassemblent à nouveau autour d'elle. Śāriputra et Mahāmoggallāna s'y joignent.

Pendant les quinze premières années, la bouddhi a refusé toute tentative de créer un ordre masculin. L'ordre des femmes reste entre elles, et elles développent leur propre langage, qui leur permet d'expliquer le Dharma. Elles développent des concepts qui conviennent à l'époque et sont entièrement dans cet Ahimsā, dans cette communication non violente, où elles veillent à ne pas s'installer dans ces modèles masculins.

Il y a aussi une interdiction de mission. Gautami dit à ses élèves : S'il vous plaît, ne parlez jamais sans y être invitées et surtout, écoutez bien les préoccupations de ceux qui vous rencontrent. N'essayez pas de faire du prosélytisme ou de convaincre, mais restez simplement avec vous-même et répondez à partir de votre expérience directe de l'éveil. Cela se retrouve encore aujourd'hui dans toute la tradition bouddhiste, cette interdiction de mission. On ne parle pas sans y être invité, on ne se place pas sur les places de marché, on ne sonne pas quelque part pour convaincre quelqu'un, cela n'existe pas. C'est une démarche vraiment non violente, sans manipulation.

Lorsqu'en plus elle gagne comme élève la reine Prasenjit de Kosala, celle-ci envoie un message à son père Śuddhodana à Kapilavastu en disant : "Sais-tu au moins ce qu'il en est de ta fille, comment elle me convainc ? Le roi Śuddhodana invite sa fille, et c'est ainsi que Gautami, à l'âge de quarante ans, passe quelques mois chez lui à Kapilavastu. Le roi Śuddhodana, ses trois frères et, dans l'histoire originale, l'ancienne épouse Yaśodharā ainsi que des milliers de Śākyas comprennent l'importance du Dharma, elles gagnent l'entrée du courant. La mère nourricière Mahāpajāpatī devient elle aussi une fervente adepte, comme beaucoup d'autres femmes. C'est l'histoire normale. Nous devons maintenant dire que les hommes aussi se laissent peu à peu convaincre. Mais seules les femmes, les cousines sont acceptées, les autres doivent encore attendre. Dans l'histoire, c'est exactement l'inverse.

Pour faire court, la quinquagénaire Gautami passe à nouveau la quinzième saison des pluies, soit dix ans plus

tard, à Kapilavastu, car son père est en train de mourir. Śuddhodana reçoit les derniers enseignements. Après la mort de son mari, la mère nourricière de Gautami, Mahāpajāpatī, n'a plus qu'un seul désir : pratiquer le Dharma en tant que nonne. Voilà pour l'histoire. Imaginons qu'il s'agisse d'un homme.

Maintenant, les hommes font vraiment irruption. Cela fait quinze ans que Gautami enseigne sans les avoir accueillis. Ils ont reçu des enseignements, mais ils n'ont pas été admis dans l'ordre. Alors elle dit à nouveau non, parce qu'elle pense : ces hommes, ils ne font que nous apporter le malheur. Si nous les acceptons, je ne vois pas comment cela pourrait être bon. Probablement que le Dharma ne pourra agir que quelques siècles de moins et sera chargé de nombreux conflits. Elle s'éloigne, mais ils ne la lâchent pas et la suivent.

Entre-temps, Gautami a une toute jeune cousine comme compagne, elle s'appelle Anandi. Elle est tellement favorable aux hommes qu'elle dit : "Réfléchis bien, ils ne sont pas si mauvais que ça. Ils devraient être égaux, tu pourrais non seulement donner des enseignements du Dharma aux hommes, mais aussi les laisser vivre en communauté. Gautami dit finalement : "D'accord, prenons le risque d'inclure les hommes. Mais elle leur donne trois règles supplémentaires : Les hommes doivent toujours s'incliner devant les femmes. Les moines doivent donc s'incliner devant les nonnes et suivre leurs conseils. Et ils ne mangent aussi qu'après que les nonnes ont mangé.

Cela devient clair, n'est-ce pas ? C'est très clair quand on raconte ce qui s'est passé. Cela devient si clair, et c'est si bon.

Les hommes se sont faits mal aux pieds, ils arrivent au Bouddha avec les pieds en sang. Ils sont passés par des privations. Ils s'inclinent devant le Gautami et lui disent : "S'il te plaît, pourrais-tu nous donner une chance ? Nous ne voulons pas mener cette vie vers l'échec, nous voulons vraiment pratiquer le Dharma. Gautami se laisse attendrir et accepte aussi les hommes. Mais ils doivent être un peu plus humbles, ils ne doivent pas être si fiers, ils doivent toujours écouter les femmes.

Ce qui est d'ailleurs enseigné de la même manière dans le tantra. Dans le tantra, il s'agit précisément de cela. Mais ici, l'histoire est inversée.

Une très belle période commence, où Anandi reçoit naturellement une fonction particulière en tant qu'enseignante pour les hommes. Elle est cependant si belle et a une si belle voix que les hommes tombent amoureux d'elle à tour de rôle, mais elle s'en sort. Elle s'en sort bien. Elle est en effet très attachée à sa Gautami et reste constamment à ses côtés, ce qui lui permet de rester au sec.

Avec le temps, les hommes développent aussi une réalisation totale et commencent à s'instruire entre eux et viennent toujours chez la buddhi pour recevoir d'autres enseignements. C'est ainsi que se développe également une Saṅgha d'hommes florissante, qui passent leurs saisons des pluies pour eux-mêmes et qui suivent leur chemin en étant le moins possible dérangés par les femmes. Il y a même dans le Pālikanon un recueil de témoignages d'hommes éveillés. Pour le reste, tout vient des femmes, mais on a aussi admis les hommes. Ils ont aussi eu leur place dans le Pālikanon.

Aux éditions Norbu, nous pouvons vous présenter un livre : Les sages du Tibet. Vous devez y jeter un coup d'œil, c'est une très belle collection. Et aussi très, très beau : Les hommes dans les traditions bouddhistes.

Oh, tellement beau. Quand je repense à cette époque, nous, les femmes, nous nous sommes vraiment trompées. Les hommes n'étaient pas aussi mauvais que nous le pensions. Une coexistence et une cohabitation merveilleuses se sont mises en place. Toutefois, il était déjà très pratique que les hommes nous lavent parfois nos robes et partagent leur nourriture avec nous. C'était vraiment bien. Mais nous avons veillé à ce que ce soit quand même nous qui tenions les rênes. On ne savait pas trop dans quoi on s'embarquait, qu'ils ne prennent pas trop la parole dans la saṅgha globale. C'était aussi une bonne chose, cela nous permettait de traverser le temps de manière relativement paisible.

Gautami Siddharthi a vécu quatre-vingts ans, et ses enseignements nous accompagnent encore aujourd'hui. Cela s'est bien passé jusqu'à présent, l'égalité des sexes était si bien établie. C'était la première fois en Inde, dans cette société, que des hommes recevaient des enseignements spirituels. C'était la première fois que les hommes étaient autorisés à recevoir des enseignements spirituels. De plus, la Gautami avait aboli le système des castes et avait fait en sorte que ces hommes fiers issus de la lignée princière soient obligés de s'incliner devant les femmes et même devant les femmes qui n'étaient pas du tout de caste ou qui venaient des castes les plus basses et qui dirigeaient l'ordre des nonnes. Cela ne se faisait plus que selon l'ordre d'entrée dans le Saṅgha. Ce furent des révolutions au sein de la communauté bouddhiste, avec beaucoup, beaucoup de femmes qui pratiquaient et aussi un nombre croissant d'hommes. Cela a fonctionné pendant environ deux siècles, jusqu'à

ce que les petits-enfants de l'empereur Ashoka, sous l'influence de la ruée de la caste des brahmanes, fassent reculer la roue.

Voyons maintenant l'histoire très concrète : Dans la communauté bouddhiste, l'abolition des castes a effectivement été maintenue de manière constante jusqu'à aujourd'hui. Mais la société brahmanique ne pouvait pas accepter durablement l'égalité des droits pour les femmes. Cela a été toléré tant que l'empereur Ashoka protégeait le bouddhisme et que cela devenait la religion d'État. Mais déjà le petit-fils de l'empereur Ashoka a cessé de le faire. Il y a certes toujours eu une Saṅgha pour les nonnes, mais cela est redevenu très patriarcal. C'est tout simplement le fait. Ce fut ainsi une floraison d'environ deux cents ans, puis le souci de la société masculine et la volonté de pouvoir ont à nouveau dominé, jusqu'à ce que se manifeste le contre-mouvement tantrique, dans lequel les principes d'une véritable égalité ont à nouveau été introduits, avec un respect explicite pour les femmes-pratiquantes, qui ne dépendaient en aucune manière des hommes. Voilà qui est dit en termes clairs, l'histoire. Laissons donc pour aujourd'hui l'histoire du Bouddha se reposer sur elle-même.

Méditation

Il arrivait souvent que des pratiquants demandent à Gautami : Comment vais-je méditer ? Elle était célèbre pour avoir toujours insisté sur l'absence d'effort. Mais parfois, cela ne suffisait pas.

C'est pourquoi elle dit un jour de pleine lune : "Prenons la respiration comme base. Chaque fois que vous ne savez pas comment méditer, suivez simplement l'inspiration et l'expiration, mais laissez-les s'écouler naturellement.

Prenez conscience de tout le corps, de ce corps merveilleux, siège de la vie, siège de la force vitale. Percevez comment les énergies circulent, le prāṇa, l'énergie subtile.

Prenez conscience des mouvements qui se produisent dans l'esprit, dans les six sens.

Restez libre de toute identification. Ce n'est pas mon corps, ce n'est pas ma perception. La sensation physique a lieu, la perception a lieu. La conscience est là, parfois plus étroite, parfois plus large. Percevez simplement ce qui est. Voyez cet être-là et continuez à respirer. Expérience très concrète ici dans le corps, très fine, très subtile, et l'esprit aussi vaste que le ciel.

Continuons à méditer ainsi pendant dix minutes.-

Chaque fois que nous ne savons pas comment méditer, je dirais de suivre les conseils de Gautami et d'utiliser le Ānāpānasati. C'est pour cela qu'elle a résumé tout cela à l'époque. Elle disait qu'il y avait telle et telle méthode, mais que tout était contenu dans cette seule pratique. C'est pourquoi je n'ai cessé de mettre cela en avant ces dernières années. C'est un guide merveilleux et si éclairant, si complet. Utilisez-la, si vous ne savez pas quoi faire d'autre, il y a toujours ça. Le souffle circule de toute façon, et nous pouvons alors nous y accrocher et partir en voyage avec le souffle.

Questions et Réponses

Participant/e : J'ai un client d'une soixantaine d'années qui, à Noël, a perdu de manière inattendue sa femme bien-aimée à la suite d'un cancer. Depuis, rien n'est plus comme avant pour lui. Le pire, c'est qu'il a été témoin de la souffrance et de l'angoisse de la mort de sa femme, en plus de son propre désespoir. Le thème de la mort a été complètement éludé. J'essaie maintenant avec lui d'assimiler cette période traumatisante, ce qui est difficile, car il est dans la douleur et la colère avec son destin envers les autres et aussi envers moi dans la projection. Il aimerait que tu lui répondes : N'as-tu pas du tout peur quand tu sais que l'heure de la mort imminente est proche ? Il ne peut pas vraiment croire que les bouddhistes pratiquants ne craignent pas la mort et pense qu'en théorie, cela semble bien, mais que lorsque le moment arrive, les choses sont différentes. Comment puis-je continuer à apporter un soutien bénéfique malgré cet état de fait ?

Tu te trouves dans une situation difficile, car tu subis la force de la projection et les deux ont malheureusement accepté de rendre le sujet tabou et n'étaient donc pas préparés. La première chose qui me vient à l'esprit est de

demander à l'homme pourquoi il vient te voir maintenant. S'il s'agit vraiment de sortir de la colère, de l'irritation et de la déception ou si tu ne sers en fait qu'à confirmer qu'il a raison de se rebeller ainsi contre ce qui lui est arrivé. Donc s'il est vraiment en train de chercher une solution. Car en fait, tu as besoin d'une sorte de mandat thérapeutique. Tu as besoin d'un mandat de sa part pour trouver ensemble des solutions. S'il s'agit de rester dans l'ancien, tu as les mains liées.

Et ce qu'il dit sur les bouddhistes, ma foi, les bouddhistes sont des gens tout à fait normaux, parfois ils refoulent encore plus que les autres. Ils ne sont pas de super exemples de mort sans peur. Mais ils l'ont comme pratique. En tant que pratiquants bouddhistes, nous sommes régulièrement invités à nous familiariser quotidiennement avec la mort et l'impermanence. En fin de compte, cela a pour conséquence que beaucoup meurent de manière beaucoup plus détendue que d'autres, et j'ai déjà vu des pratiquants très intensifs mourir sans aucune résistance. C'est quelque chose de très beau, qu'il soit effectivement possible de quitter cette vie sans avoir à regretter d'une manière ou d'une autre que ce soit le cas maintenant. J'ai déjà vu cela chez des personnes atteintes de maladies très graves, même avec des enfants en bas âge, donc une mort prématurée, des personnes qui n'ont même pas atteint la soixantaine, mais qui sont mortes encore plus tôt. Donc c'est possible.

C'est juste pour te soutenir. Il est possible d'être en paix avec la vie et la mort au point d'accepter ce qui est inévitable. Voilà ce que je peux dire en guise de première réaction à ta description. Tu n'as donc pas besoin de poursuivre indéfiniment la relation thérapeutique s'il n'apparaît pas vraiment que tu as un mandat de sa part pour l'aider à en sortir. Le reste a été dit pour toi en tant que praticien.

Participant/e : Ma question se rattache au fait que mon bon ami a eu une attaque cérébrale. Je pouvais encore lui parler, mais lui ne pouvait plus me parler. J'ai encore pu clarifier avec lui qu'il voulait prendre le chemin de la mort. J'ai parcouru avec lui le chemin de sa vie, tout ce qu'il a bien mené à terme. Il est maintenant en soins palliatifs.

C'était juste avant le cours ?

Oui. Il est scientifique, il a toujours refusé l'après-mort mort ou quelque chose comme ça. Je peux bien sûr être là, me taire, lui tenir la main, mais peut-on faire plus dans une telle situation ? Donc au niveau linguistique, ce qui peut l'aider ?

Il y a des possibilités. Dans une telle situation, il m'a toujours été utile de demander : "Dis-moi, comment t'imagines-tu quand tu mourras, quand ce corps ne sera plus là ? Est-ce que tout sera fini, as-tu l'impression ? Je demande spécifiquement comment tu t'imagines que ça va se passer ? S'il disait par exemple que j'ai l'impression que tout est fini, qu'il n'y a plus rien, je me permets de poser la question suivante : si, de manière surprenante, cela continuait et que tu réalisais soudain que tu n'es pas aussi mort que tu le penses, mais que l'expérience se poursuit encore. Si c'était le cas, où aimerais-tu aller plus loin ? Comment cela se passerait-il ? Et la plupart du temps, ils peuvent accepter d'aborder la question de manière hypothétique.

J'essaie ainsi d'atténuer le choc si la situation évolue malgré tout. Ce choc est souvent rapporté par des personnes qui étaient fermement convaincues que les choses n'allaient pas du tout continuer, que la conscience était tout simplement effacée, de sentir que les choses continuaient quand même et qu'elles vivaient tellement de choses. Ils ne sont pas du tout préparés à cela, nous leur offrons une possibilité.

Pour moi, il est également très important de demander : comment t'imaginerais-tu dans le cas où l'on se réveillerait à nouveau ? De sentir ce qui est important pour cette personne. C'est-à-dire ce qui serait le plus important pour ton ami, s'il voyait encore une chance que les choses continuent d'une manière ou d'une autre, afin que tu puisses l'accompagner, que nous puissions le soutenir précisément dans ce qu'il souhaite.

C'est ce que tu peux essayer de faire lors de la discussion avec lui. Peut-être n'est-il pas aussi réticent à en parler avec son meilleur ami qu'il n'y paraît.

D'ailleurs, cette conversation se résume à des oui et des non.

Ah, j'allais demander ça, ça ne peut plus être une vraie conversation.

Non, le centre du langage est totalement absent et ne reviendra pas. Mais on peut tout à fait le faire à un niveau avec un oui et un non. On peut proposer des hypothèses.

Exactement, une question tout à fait ouverte, où le oui et le non sont possibles, mais avec une conduite de l'entretien aussi peu manipulatrice que possible, qui s'accommode cependant du oui et du non. C'est possible.

Lorsque les mourants ont soudain une peur immense de ce qui les attend ou de ce qui se passe maintenant,

c'est soudain pour lui, bien qu'il ait quatre-vingts ans. Cette peur peut bien sûr être enlevée physiquement, mais comme tu le dis si bien, on peut aussi l'aborder à nouveau par le langage.

Si tu veux parler un peu plus longtemps, tu peux demander la permission avant : Toi, j'aimerais bien partager quelques idées avec toi sur tel ou tel sujet. Est-ce que tu aimerais entendre ça ? Est-ce que ça te plairait ? Ou bien j'ai un audio, quelque chose que tu pourrais écouter, est-ce que tu le voudrais ? S'il y a une hésitation, alors en aucun cas. Car c'est une situation terrible, d'être soudainement devenu si dépendant, de ne plus pouvoir décider soi-même. Donc écrire n'est pas non plus possible, n'est-ce pas ?

Non, pas du tout. Oui, merci beaucoup.

Participant/e : Une toute autre question après la question touchante précédente. Tu as raconté à quel point tu étais suivi de près par Guendune. Je n'ai pas un suivi aussi étroit. Y a-t-il un risque de s'y perdre ?

Un peu, mais tu ne pratiques pas de manière aussi intensive. Ce qui était étroit, c'est que nous le voyions toutes les six semaines pendant la retraite. Plus tard, quand j'étais son conseiller personnel, médical, homéopathique, je le voyais tous les deux jours. C'est un peu comme si nous étions toujours ensemble, mais c'est parce que nos vies ont vraiment convergé et que je n'avais rien d'autre à faire. Tu as des enfants, un métier et tu exerces, ce n'est donc pas nécessaire d'avoir des contacts aussi fréquents.

Y a-t-il des directives auxquelles je peux me tenir dans ma pratique quotidienne pour éviter les impasses ?

Il n'y a pas tant d'impasses dans la pratique quotidienne, tant que vous vous en tenez à ces instructions que vous recevez en partie personnellement et qui sont générales. Les impasses dans la pratique personnelle consistent généralement à ne pas s'asseoir du tout. Et quand on s'assoit, on ne sait pas vraiment comment gérer l'activité mentale excessive et comment gérer la paresse, la torpeur. Tout d'abord, il faut s'asseoir, si j'aborde maintenant la pratique formelle. Nous devons savoir comment gérer ces deux défis fondamentaux, un esprit trop actif ou un esprit trop terne. Cela doit être clair.

Sinon, vous avez votre pratique personnelle et, vous savez avec quel ensemble de méthodes vous êtes en route. Pour la plupart d'entre vous, il y a une part de méditation silencieuse et une ou deux méthodes, comme le Tonglen ou la pratique d'un mantra. Vous êtes par exemple en route avec ces trois piliers de soutien et vous êtes donc bien entourés. Il n'y a pas grand-chose à dire sur la méthode de pratique elle-même, mais il s'agit d'approfondir la pratique silencieuse, la pratique du cœur et la pratique de la dévotion. C'est de cela qu'il s'agit. Et pour ceux qui veulent pratiquer plus intensément, l'idée était de pratiquer dans l'Arbre vert ou dans une situation de retraite, où l'on reçoit alors, dès que l'on ne fait plus que cela, un encadrement un peu plus intensif.

Participant/e : Pourquoi acceptons-nous cette existence si tout cela est si douloureux et si nous sommes des êtres spirituels ? Oui, nous avons besoin de cette existence, de ce précieux corps humain et de ces conditions pour pouvoir grandir spirituellement.

Tu demandes quel est le moteur qui nous pousse à nous glisser dans un tel corps humain ? Je ne le sais évidemment pas, mais j'ai entendu des choses à ce sujet. La motivation la plus fréquente semble être que les êtres vivants sans corps matériel, sans quelque chose de plus solide, éprouvent une grande insécurité et se glissent dans une telle existence pour avoir à nouveau un ancrage, pour avoir à nouveau une identité claire. C'est la première chose. Mais il y a aussi ceux qui le font plutôt pour des raisons ludiques. Il y a ceux qui le font par compassion, il y a ceux qui le font par habitude. Il y a donc différentes motivations. L'habitude, c'est revenir à quelque chose de familier. Mais la motivation la plus fréquente semble être une inquiétude ou une peur intérieure de ne pas pouvoir gérer une conscience aussi libre de ses mouvements. C'est comme un surmenage, et c'est comme un lieu salvateur de s'abandonner à une telle existence. Certains enseignements parlent aussi de la forte attirance, lorsque les parents, c'est-à-dire l'homme et la femme, sont vus en union, en sexualité, d'être très attirés par cela et de vouloir y retourner. On parle aussi de cela. Tout cela a un sens, n'est-ce pas ?

Participant/e : Comme tu l'as décrit aujourd'hui, l'initiation directe à la nature de l'esprit était déjà présente au tout début de la tradition avec les cinq premiers élèves. Est-ce que l'on peut dire cela ?

On peut le dire ainsi. Sinon, il n'aurait jamais pu expliquer la troisième noble vérité. Il fallait une initiation à la nature de l'être. Et apparemment, le Bouddha, notre Gautami, était si habile à donner cette initiation à la nature de l'être que les pratiquants se sont retrouvés par rangées autour d'eux dans l'éveil. L'histoire décrit en détail, soixante la première année, la deuxième année ça commence à soixante et ça se compte déjà en centaines, et finalement nous sommes vraiment à des milliers d'arhats qui ont trouvé la liberté parfaite, dans les premières années du Bouddha. Ensuite, les chiffres se perdent. Cela doit avoir un rapport avec une force immense pour

ouvrir la conscience des personnes présentes à la nature de l'être. Cela ne peut pas s'expliquer autrement. Cela signifie que même les instructions sur l'impermanence ou le non-soi doivent être données avec une telle présence, de manière si convaincante que leur esprit s'est ouvert très facilement.

Tu as mentionné l'Advaita Vedanta sur ton chemin. Peux-tu dire brièvement quelle est ta relation avec cela ?

Maintenant, cela ne joue plus aucun rôle dans ma vie, mais à chaque fois que j'entends parler de bons enseignants d'Advaita Vedanta, je me dis, ah, c'est le même dharma sous une forme un peu différente. Ensuite, il y a des enseignants d'Advaita Vedanta un peu nihilistes, qui sont en route de telle manière qu'on se dit, non, ce n'est pas tout à fait ça. Parfois, il y a des enseignants et enseignantes d'Advaita Vedanta qui font abstraction de tout cet enracinement, comme si on n'avait pas de responsabilité pour son environnement. J'ai un peu d'inhibition à ce sujet. Mais quand j'entends des enseignants comme Ramana Maharshi, je leur tire mon chapeau, car c'est exactement de cela qu'il s'agit. C'est simplement une autre tradition, mais qui mène à la même prise de conscience.

J'ai eu une longue conversation avec Khenpo Tcheudrak sur l'Advaita Vedanta, et il m'a dit que c'était un peu comme le fameux débat qu'Atīśa avait eu avant de venir au Tibet. Il avait mené un débat avec un gourou hindouiste indien, et à la fin, plus personne ne pouvait suivre. Les deux débattaient si finement sur le Bouddha Dharma et l'Advaita Vedanta, si finement que toutes les personnes présentes, qui étaient censées jouer au jury, ne pouvaient plus suivre. A un moment donné, Atīśa était complètement à plat et s'est dit, eh bien maintenant je ne sais plus quoi dire non plus. Il a alors prié Tara, et Tara lui a donné la réponse. Puis son adversaire a levé son chapeau et a dit, ok, ça me convainc.

Juste pour dire à quel point cela peut être proche, si c'est vécu très, très finement. Le conseil de Khenpo Tcheudrak était de faire attention à l'importance que revêtent le refuge et la Bodhicitta dans ce contexte. Si cette intégration de la connaissance ne se fait pas dans un cadre de compassion et de responsabilité vécues pour notre monde, alors il manque encore quelque chose. C'est-à-dire dans quelle mesure la connaissance de l'ultime s'intègre dans le relatif, dans le monde de l'être conditionné. Faites attention à cela. Sinon, il m'a dit que le commun des mortels ne pouvait pas faire la différence.

Participant/e : thème de la confiance en soi, de l'estime de soi et de l'attachement. Il est bon de ne pas tirer sa valeur personnelle des choses que l'on fait, que l'on a réalisées, mais de la tirer de sa nature fondamentale. Si j'ai eu une très bonne journée, avec du sport, je me sens vraiment bien et je ne dois pas m'y attacher. Si cela disparaît, je me sentirai peut-être à nouveau mal parce que je ne l'aurai plus.

En t'écoutant ainsi, je peux me connecter à mon corps et ressentir ce que cela fait de se sentir vraiment bien quand on a fait du sport ou que notre corps nous signale "wow, c'était vraiment bien". Maintenant, je sais que ce corps, avec sa force et sa sportivité, n'est pas très fiable. Mais la capacité de me réjouir m'accompagne, même si ce corps s'affaiblit. Elle n'a pas besoin de s'attacher à ce corps. Nous pouvons découvrir d'autres possibilités de nous réjouir. Le Dharma dit qu'en fait, la joie est inhérente à toutes nos perceptions sensorielles. C'est pourquoi l'étape suivante consisterait à découvrir comment la sensation de la lumière, la sensation des sons, les mouvements de l'esprit peuvent déclencher intérieurement une joie et un plaisir. Tu conquiers donc d'autres domaines de la joie et tu remarques que tout cela est en moi, et ce en tant que potentiel naturel de toutes les perceptions sensorielles. Et puis tu regardes aussi dans la nature vide, cette nature insaisissable de la joie et tu y découvres, wow, c'est le même espace mental, cette étendue de conscience dynamique avec la porte d'entrée de la joie.

Tu arrives ainsi à une confiance en toi dans cette nature fondamentale de l'expérience, insaisissable mais pleine de joie. Et là, tu es pleinement dans la nature de bouddha. Tes expériences avec le corps peuvent te servir d'introduction au plaisir et à la joie d'autres expériences sensorielles. Tu commences par prendre celles qui sont agréables, et avec le temps, tu remarqueras que même les expériences sensorielles désagréables sont la même créativité et la même dynamique de l'esprit et ouvrent la même ampleur intérieure. Elles ne sont alors plus qu'intensité, intensité de l'expérience. Ce serait ainsi la voie à suivre. Tu hoches la tête et tu acquiesces. Tu peux faire quelque chose avec ça ?

Oui, merci.

Participant/e : Dans le refuge, je m'imagine rencontrer le Bouddha en Inde, c'est très inspirant. Dans ton récit, c'était si beau de ressentir l'énergie féminine de cinq femmes, comme cela change la perception. - Une question sur la pratique : il y a un moment où il y a une étendue, et alors me dérange la respiration. Tu dis bien de rester souple, mais ce processus me donne en quelque sorte un coup de pied dehors.

Tu pourrais respirer dans l'immensité, non ? Est-ce que cela serait possible ? Aller dans l'immensité avec l'inspiration, aller dans l'immensité avec l'expiration. En fait, cela ne devrait pas te déranger si tu n'attribues pas au phénomène de la respiration des qualités aussi restrictives. Il n'est ni restrictif ni ouvrant. En fait, c'est simplement ce qui se passe. Ton intellect dirait probablement oui.

Je suis en contact avec l'espace et l'esprit, et en respirant, je reviens à une réalité de la conscience normale.

Ce phénomène est très connu, on appelle cela un conflit avec les apparences, avec les *nangwa*. C'est une accentuation excessive de l'aspect vide de l'immensité par rapport à l'aspect dynamique de l'immensité. Il y a une préférence pour l'immensité sans contenu, et l'expérience de la respiration est alors une expérience, une manifestation au sein de cette immensité, et cela dérange justement. J'aimerais tant avoir un tableau vide, et non un tableau dans lequel apparaissent soudain des petits nuages. Ces petits nuages, c'est-à-dire ces petits phénomènes qui s'évaporent, font malheureusement partie, disons, de la nature de l'être.

Ce que tu décris, c'est ce que nous appelons en tibétain un *tong-nyam*, une expérience de vacuité qui a un petit côté un peu nihiliste. Ce qui se manifeste là, c'est trop de vie dans cette immensité. À ce moment-là, tant de vie dérange, parce qu'il y a un petit attachement à cette immensité enfin si libre et non polluée. Et voilà que cette vie s'y engouffre à nouveau. Tu trouveras ainsi la paix, j'en suis sûr, et l'explication t'aidera aussi, je l'espère. En fait, presque tout le monde a ce problème, beaucoup de pratiquants y sont confrontés. C'est un stade de transition tout à fait naturel qui nous permet d'apprécier cette immensité non polluée, où nous ne devons-nous occuper de rien. Si tu renforçais cela, tu te retrouverais dans ces dhyânas sans forme que notre Gautami a expérimentés avec ses deux enseignants. Ce serait cette immensité sans forme et sans contenu. C'est donc une expérience de méditation tout à fait normale.

Participant/e : Il s'agit du gourou des situations. Je me trouve dans ce melting-pot de toutes les orientations spirituelles possibles à Fribourg. Ensuite, les gens disent que cette situation est un maître pour moi, que c'est l'univers qui m'y a placée. Comme si je n'avais rien à voir avec ça. Je dirais que non, tu le fais toi-même, mais je ne trouve pas ça non plus très compatissant.

Ce n'est pas non plus très compatissant. L'univers ne le fait pas et toi non plus, donc la personne elle-même ne le fait pas tout à fait. C'est la personne avec son point de vue, ses pensées, ses actions et aussi ses gènes, ainsi que beaucoup d'autres conditions, qui créent cela. Ils appellent cela l'univers et pensent qu'ils n'y sont pour rien. C'est une excuse facile, mais si l'on présente de manière aussi différenciée les nombreuses conditions qui font que l'on se retrouve dans cette situation, avec ce défi, cela devient un peu pénible et la plupart des gens ne veulent pas s'y intéresser de manière aussi différenciée, et encore moins à leurs propres parties. Tu t'en rends compte, et alors ça te démange et tu dirais, non, toi, mais ce ne serait pas non plus toute la vérité, parce que la personne elle-même n'est que partiellement co-créatrice de cette situation.

Le trésor des bénédictions - Buddha-Sādhana

Jour 6, 17:15 Audio 27

Je profite maintenant de ce temps avec vous pour vous guider à nouveau à ma manière à travers ce texte. Cette forme de guru yoga sur le Bouddha est basée sur la tradition des sutras, ce n'est donc pas une pratique tantrique normale pour laquelle il faudrait une initiation, mais c'est une pratique de sutra. Elle repose sur le sutra Samādhirāja. La citation qui précède est la suivante :

Ceux qui, en marchant, en s'asseyant, en se tenant debout ou en dormant, se souviennent du Bouddha semblable à la lune, seront toujours en présence du Bouddha et atteindront le Nirvāṇa complet.

Semblable à la lune signifie plein de compassion, ce qui n'est peut-être pas très clair. C'est la compassion rayonnante dans la nuit du manque de conscience, c'est ce qu'on entend par égale à la lune. Dans le même sutra, il est écrit :

Son corps pur est de couleur dorée, glorieux est le protecteur du monde. Celui qui le visualise de cette manière pratique la méditation des bodhisattvas.

C'est ce que nous voulons. C'est ainsi que commence la pratique proprement dite. Vous pouvez tous réciter à haute voix, même chez vous. Je me réjouis que nous puissions tous nous unir ainsi dans la pratique. Tout sera en français.

Refuge, esprit d'éveil et les quatre Incommensurables

En attendant l'éveil, nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dharma et la communauté suprême. Puissions-nous réaliser la bouddhité par les mérites de la pratique de la générosité et des autres qualités libératrices pour le bien des êtres vivants.

Puissent tous les êtres vivants être heureux et posséder les causes du bonheur. Puissions-nous être libres de la souffrance et de ses causes. Puissions-nous ne jamais être séparés de la vraie joie sans souffrance. Puissions-nous, de près ou de loin, demeurer dans une grande équanimité, libres de tout attachement et de tout rejet.

Si vous lisez ce qui est écrit en petits caractères, cela signifie, pendant que nous visualisons maintenant, que nous sommes en même temps conscients que tout ce qui apparaît là dans l'esprit est de nature spirituelle, n'a pas de substance, comme un arc-en-ciel, plein de lumière et en même temps transparent.

Visualisation

Ah, comme par magie, l'unité de la nature vide non née et de l'apparition incessante en interdépendance manifeste des nuages d'offrandes de la même couleur que l'océan dans le ciel devant moi. Au milieu d'eux, sur un trône de bijoux soutenu par des lions, avec le lotus, le soleil et la lune, se trouve le maître incomparable, le lion parmi les Śākyas. De couleur dorée, orné des attributs principaux et secondaires, il porte les trois robes du Dharma et est assis en posture de vajra.

Sa main droite est gracieusement tendue en mudra de contact avec la terre et sa main gauche, dans un geste d'équanimité, tient un bol de mendicité rempli de nectar. Telle une montagne dorée, il rayonne de gloire et de splendeur et remplit l'espace entier de rayons entrelacés de conscience intemporelle. Une assemblée océanique d'êtres nobles l'entoure, dont les huit fils proches, les seize aînés et bien d'autres.

Le simple fait de penser à lui confère l'éclat de la bénédiction de la libération complète des deux extrêmes que sont le Saṃsāra et le Nirvāṇa. Il est le grand être qui réunit en lui toutes les sources de refuge.

Nous prenons maintenant le temps de laisser cela se produire devant nous dans l'espace au-dessus de nous, comme si nous étions directement en présence du Bouddha. Chacun a maintenant le temps, dans le silence, de parcourir à nouveau les lignes et de se sentir dans la présence du Bouddha dans cette apparition dorée.

Veillez à ce que le Bouddha soit entièrement vivant, que vous ne le laissiez pas se figer en statue. Tout à fait vivant. Regardez-le comme s'il respirait. En train de vibrer.

Imagine-le de la manière dont cela t'inspire vraiment. Tu peux être créatif en faisant cela, et si tu vois une buddhi, la Gautami Siddharthi, c'est aussi tout à fait dans l'esprit de cette pratique.

Prière en sept parties

Par grande compassion, tu as pris soin de ce monde tumultueux et dégénéré et tu as fait cinq cents puissantes prières de souhaits. Tu es loué comme le lotus blanc et celui qui entend ton nom ne retombera plus jamais. Maître extrêmement compatissant, je m'incline devant toi.

J'offre toutes les vertus du corps, de la parole et de l'esprit, les miens et ceux des autres, ainsi que tous nos biens, visualisés sous forme de nuages d'offrandes de Samantabhadra.

C'est avec un vif regret que je confesse chacune de mes actions néfastes et de mes transgressions commises depuis l'époque sans commencement.

Je me réjouis de toutes les actions bénéfiques des êtres vivants nobles et ordinaires, accumulées dans le passé, le présent et le futur.

S'il te plaît, fais tourner sans cesse la roue des enseignements profonds et vastes du Dharma dans toutes les directions.

Ton corps de conscience intemporelle, à l'échelle de l'espace, demeure libre de toute transition et de tout changement dans les trois temps. La naissance et la mort ne se manifestent que dans la perception des êtres vivants à guider. Puisses-tu cependant toujours faire apparaître ton corps de rayonnement.

Puisses-tu, roi du Dharma, être à jamais comblé par les bienfaits que j'accumule dans les trois temps pour le bien de tous les êtres vivants qui remplissent l'espace, et puissent-ils tous atteindre le niveau du Seigneur victorieux du dharma.

Plein de biens et de compassion particulière, tu prends soin de nous, êtres vivants sans guide de cet âge dégénéré. Dans ce monde et à cette époque, toutes les manifestations des Trois Joyaux sont Ton activité illuminée et Tu es donc le refuge unique et incomparablement sublime. Nous te prions du fond de notre

cœur avec confiance et assurance. N'oublie pas les grandes promesses des temps passés et maintiens-nous dans Ta compassion jusqu'à l'éveil.

Avec cette prière, nous récitons la Dhāraṇi d'abord en français, puis quelques fois en tibétain.

Récitation de Dhāraṇi

Enseignant sublime, Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Bouddha complet et parfait, glorieux vainqueur, puissant des Śākyas, c'est à toi que je rends hommage. C'est à Toi que je fais des offrandes. C'est en Toi que je me réfugie.

Teyatha Om Mune Mune Maha Munaye Svāhā. Suivi de : **Om Mune Mune Maha Munaye Svāhā**

Imaginez que la lumière émane du Bouddha devant vous et qu'elle se confond avec vous. Elle se fond en chacun de nous, va vers tous les êtres vivants et éveille en nous notre nature de bouddha.

Ensuite, nous imaginons que la lumière émane de nous et retourne au Bouddha, que la lumière émane de tous les êtres vivants et que le Bouddha devant nous représente l'unité de cœur de tous les Bouddhas, de sorte que tous les êtres vivants sont en fait en communication avec tous les éveillés. Des lumières qui vont et viennent, comme s'il existait des cercles ellipsoïdaux entre tous les êtres vivants et le Bouddha.

Si nous passons maintenant au mantra sans *teyatha*, nous pratiquons en étant conscients de la plénitude de nos qualités. C'est comme si nous pratiquions dans le Mahāmudrā. La nature de bouddha est entièrement active en nous. Nous laissons le Bouddha méditer en nous, tandis que le mantra continue de couler comme un ruisseau gargouillant.

Imaginons maintenant que le Bouddha se dissout dans une lumière aux couleurs de l'arc-en-ciel. Cette lumière aux couleurs de l'arc-en-ciel s'infiltre en nous. Alors que le Bouddha se dissout devant nous, cette lumière s'unit à tous les êtres vivants. Et nous nous asseyons ensuite à nouveau dans le silence complet dans un Mahāmudrā sans récitation de mantra. -

Et même dans la méditation silencieuse, nous pouvons toujours nous rappeler que c'est le Bouddha ou la Bouddhi en nous qui médite.

Vœux et dédicace

Puissé-je, ainsi que chaque être vivant, devenir à tous égards comme tous les bouddhas et leurs héritiers - de même intention, activité, aspiration, sagesse, amour et capacités éveillés, par lesquels se manifeste une sagesse insurpassable !

Par la bénédiction du Bouddha qui a réalisé les trois corps, par la bénédiction de la vérité toujours constante de la nature de toutes choses et par la bénédiction de l'alignement unifié des nobles Saṅgha, que ces prières dédicatoires se réalisent de la même manière !

En haut de la page quatre, Mipham Rinpoché écrit que nous pouvons également insérer une louange au Bouddha. Nous la découvrirons à la fin de cette semaine, elle a été écrite par Nagarjuna et elle est devenue très célèbre.

IX. La valeur de la communauté spirituelle (Saṅgha)

Jour 7, 10:00 Partie 1, Audio 29

Je vous salue chaleureusement. Je voudrais commencer notre journée commune en prenant à nouveau le traditionnel refuge dans le Bouddha, le Dharma, le Saṅgha et en développant la motivation d'être en route pour le bien de tous. Notez que "tous" signifie nous-mêmes et tous les autres.

C'est beau de vous voir, c'est beau d'être dans votre communauté. Ce sera aussi le thème de toute la journée d'aujourd'hui. Je voudrais consacrer toute la journée au thème de Saṅgha, je crois que je n'ai jamais fait cela auparavant. C'est une grande préoccupation de pratiquement tous les enseignants depuis l'époque du Bouddha. Et pourtant, lorsque nous enseignons, nous ne prenons que très rarement le temps d'en parler vraiment en détail. Quand je dis nous, je parle des enseignants des traditions tibétaines.

Mon maître Guendune Rinpoché, s'appelait Saṅgha Rinpoché, Guendune signifie Saṅgha. Lorsque le seizième Karmapa lui a donné ce nom - il ne l'avait pas encore au Tibet, il ne l'a reçu que du seizième Karmapa lorsqu'il a été envoyé en Europe - il a vu sa grande force pour donner vie à un Saṅgha. Et ce qui a été ainsi créé était

incroyablement impressionnant de son vivant : ces deux monastères avec les dix centres de retraite avec chacun douze à quinze pratiquants, le centre de Dhagpo et les nombreux, nombreux sous-groupes, également le Saṅgha monastique qui a prospéré.

Il y a un autre enseignant, Sangharakshita, le fondateur du Triratna, autrefois appelé Friends of Western Buddhist Order, qui avait aussi ce nom. Rakshita signifie protecteur de Saṅgha. Je soupçonne presque, lorsque Sangharakshita parle de Saṅgha, qu'il a là de très beaux passages, car c'est un trait si fort dans cet ordre Triratna que la promotion de la communauté, les processus qui contribuent à une communauté florissante, intacte, à une collaboration, sont très soutenus et ont été cultivés consciemment depuis de très nombreuses années.

Hier, j'ai terminé l'histoire de la vie de Gautami Siddharthi après les premières années. J'ai encore mentionné qu'après quinze ans, elle a rendu visite à son père mourant. Hier, j'ai encore peu fait référence au développement de Saṅgha qui a eu lieu. Je ne veux maintenant que l'évoquer, un peu de mémoire.

Nous avons eu affaire à une croissance exponentielle de cette communauté en Inde à cette époque. Lors de la première saison des pluies, ils étaient soixante arhatīs ou arhats à être ensemble. Puis cela a continué jusqu'à ce qu'il y ait des milliers et des dizaines de milliers de personnes pleinement réalisées, plus des centaines de milliers de pratiquants laïcs, de différents pratiquants à des niveaux de réalisation. Notre bodhi, notre Gautami, a été mise au défi d'expliquer à ses femmes et aux hommes qui ont été admis comment fonctionne la communauté, comment cela pourrait être ainsi.

Je m'amuse toujours à inverser les choses. C'est tellement agréable d'exprimer simplement ce que cela aurait pu être.

Les enseignements sur le saṅgha, sur la communauté, ce serait la traduction de cela, se trouvent tous dans le Vinaya. Le Vinaya est la partie la moins étudiée des enseignements du Bouddha. On y trouve des indications très, très précises sur la manière dont le Bouddha s'est exprimé à maintes reprises, à travers les défis, sur la manière dont la communauté gère ces défis.

Pendant les cinq premières années de vie commune des Saṅgha, il n'y avait pas besoin de règles, il n'y avait pas de règles au début des Saṅgha. Jusqu'à ce qu'ils aient fait sauter le seuil des dix mille et qu'en fait tous soient pleinement réalisés dans le Saṅgha, c'est-à-dire dans le Saṅgha immédiat, il n'y avait pas besoin de règles. Cela s'est fait tout seul parce que tous étaient dans cette ouverture du cœur et de l'esprit, du moins tellement étaient dans cette ouverture, dans la libération, qu'on n'avait pas besoin de leur dire comment se comporter. Comme l'égoïsme n'était pas actif ou dissous, aucun problème n'est apparu.

Mais les premiers problèmes et défis sont apparus, et il était donc important que notre grande mère, Buddhi, donne de temps en temps des indications sur la manière de résoudre ces difficultés.

Par exemple, la coutume voulait que l'on veille à ce que les communautés ne deviennent pas trop grandes. Elles se déplaçaient de toute façon en petits groupes à travers le pays pendant la saison sèche, mais pour la saison des pluies, elles ne se réunissaient plus au même endroit, mais les sous-groupes se cherchaient un endroit décentralisé dans tout le nord de l'Inde pour leur saison des pluies, afin de pouvoir passer ces trois mois en retraite sans être une charge pour les villages et les habitations environnantes.

La raison pour laquelle les retraites de la saison des pluies ont été introduites était qu'il n'était en fait pas possible de se déplacer, c'est-à-dire de marcher, pendant la période humide de l'année sans tuer constamment des insectes. C'était faire attention aux insectes et faire attention aux traces que l'on laisse en marchant. Il ne s'agissait pas de chemins stabilisés, mais on faisait beaucoup plus de dégâts. C'est pourquoi il était bon de rester parfois au même endroit.

Dans un premier temps, les abris ont tous été démontés, on pourrait dire en bon indien, sans laisser de traces. Les abris étaient faits de branches et de feuilles, de feuilles de bananier et autres, pour offrir une protection contre la pluie, mais ils étaient ensuite jetés. Il n'y avait pas d'abris qui restaient toute l'année dans les premières années de Saṅgha. Ces vihāra permanents, c'était le terme, ont été donnés au fil du temps du Saṅgha. Par exemple dans le bosquet de Jetavana, puis cette courtisane Kamala, et aussi Anathapindika a fait don d'un grand bosquet et a construit un abri pour le Saṅgha. C'est ainsi que furent créés des abris qui attendaient le Saṅgha lorsqu'il affluait à nouveau pour la saison des pluies.

En fait, nous devons dire que le Saṅgha a vécu dans la nature, c'est déjà très important. Ce n'était pas l'ambition du Bouddha de mener une vie protégée d'une manière ou d'une autre dans des habitations fixes, mais dès que le temps l'a de nouveau permis, le Saṅgha s'est répandu, et ce dans le plus de directions possibles.

Déjà du vivant du Bouddha, les pratiquants itinérants arrivaient jusqu'au Cachemire, dans ces directions, très vite jusqu'au sud de l'Inde. Du vivant du Bouddha, on traversait déjà vers le Sri Lanka, et le Bouddha semble y être allé une fois. Il y a donc déjà eu des distances incroyables parcourues. C'est une autre caractéristique.

Nous avons la caractéristique du lien avec la nature, de la simplicité. Par simplicité, j'entends des dortoirs simples. Simplement un repas par jour, aller mendier une fois et puis c'est tout, et puis on ne s'en occupe plus l'après-midi, une alimentation simple. Et ne pas faire le difficile, on prend ce qu'on nous offre. La simplicité.

Ensuite, cette ouverture aux autres. Cette ouverture d'un saṅgha, être toujours prêt pour le nouveau contact et ne pas s'installer confortablement : Là où nous nous plaisons maintenant, nous y resterons. La tâche consistait plutôt à parcourir vraiment le pays et à être disponible, accessible. On pouvait toujours s'adresser aux membres de Saṅgha, leur poser des questions et pratiquer avec eux. On n'enseignait jamais sans y être invité.

Lorsqu'ils traversaient le village, le Bouddha a instauré la règle suivante - parce qu'il était apparemment arrivé que des individus pensent que c'était là que nous recevions des offrandes et des sacrifices particulièrement bons, qu'ils se rendaient spécifiquement dans une maison particulière - de ne jamais laisser de côté une maison du village, afin de donner à chaque famille l'occasion d'entrer en contact avec le Saṅgha. Ils avaient de grands bols à aumône qui contenaient vraiment quelque chose, et chaque fois que quelque chose était mis là, même si ce n'était qu'une petite chose, il était clair que les pratiquants donneraient un petit enseignement en remerciement. Parfois seulement deux ou trois lignes des enseignements du Bouddha, parfois un peu plus. S'ils étaient invités à un vrai repas, on mangeait d'abord en silence, puis, après le repas, on donnait le Dharma-Dana en remerciement, c'est-à-dire que la générosité du Dharma était pratiquée en remerciement de la générosité matérielle.

Ce sont des principes très importants qui ont marqué la vie de la communauté dès le début. Maintenant, cette communauté voyageait ensemble, ils dépendaient les uns des autres. Soit ils comptaient, lorsqu'ils marchaient seuls, sur le soutien de tous ceux qu'ils rencontraient, soit ils se soutenaient mutuellement. Il y avait alors des indications simples, où le Bouddha disait : si l'un d'entre nous est malade, les soins aux malades ont la priorité. Ne pensez pas que la méditation a la priorité.

On raconte par exemple l'histoire de quelqu'un qui avait été oublié, qui avait été laissé derrière, le Saṅgha s'était répandue et avait simplement laissé le malade derrière. Le Bouddha est alors allé lui-même s'occuper de tout. Il a tout nettoyé, il est allé chercher de l'eau, il s'est occupé de la nourriture et a fait des cataplasmes pour faire baisser la fièvre. Le soin des malades a donc la priorité sur tout ce qui semble être plus important.

Avec le temps, on a introduit le fait que les pleines lunes et les nouvelles lunes étaient les moments où l'on se parlait du cœur dans le Saṅgha et où l'on révélait éventuellement quelque chose qui nous pesait. C'est aussi à ce moment-là que l'on pouvait aborder les problèmes au sein de la communauté. On pouvait exprimer ce que l'on avait caché aux autres, parfois au sens littéral, lorsqu'on avait ramené de la nourriture à la maison et qu'on l'avait cachée pour avoir encore quelque chose le lendemain.

Cette règle de la simplicité était telle que l'on devait toujours se contenter de ce que l'on recevait et qu'il ne fallait pas thésauriser. Il y en avait assez pour tout le monde et il n'était pas nécessaire de thésauriser. Cet instinct de thésaurisation a été directement abordé par le Bouddha : Ne prenez que ce dont vous avez vraiment besoin sur le moment, nous ne faisons pas de réserves. Plus tard, lorsque les Saṅghas sont devenus plus grands, il y avait des responsables qui faisaient certaines réserves au nom de tous. Il était alors permis de garder quelque chose pour tous au nom des Saṅghas. On veillait aussi à ce que cela ne se gâte pas. C'était très grave lorsque la nourriture se gâtait. Donc jeter de la nourriture et la laisser se gâter, ce n'était pas du tout possible, et ce par ces températures et sans réfrigérateur. C'était vite arrivé, et il y avait des insectes partout. Ce n'était pas un environnement stérile et pauvre en insectes comme ici, mais ça grouillait de partout. Il faut s'en rendre compte. Comme c'était le cas chez nous autrefois.

C'est ainsi qu'avec le temps, de plus en plus d'indices sont apparus. Le Bouddha s'est même occupé de cela et a donné des instructions précises sur la manière de construire des latrines, c'est-à-dire des toilettes sèches dirions-nous, qui étaient drainées et nettoyées de manière qu'elles ne contaminent jamais une eau voisine et que les insectes qui s'y accumulaient soient protégés, qu'ils n'attrapent pas de maladies.

La sollicitude des bouddhas, pourrait-on dire de temps en temps, à l'égard de leur communauté, était jusque dans les moindres détails. On lui posait sans cesse des questions, et elle y répondait. Des réponses qui s'efforçaient toujours de rappeler à l'ensemble de la communauté que la vie est basée sur le respect. Par exemple, il a été demandé aux hommes de ne pas uriner dans l'eau, c'est-à-dire dans les lacs ou les ruisseaux, parce que des êtres vivants y vivent, qui vivent cela comme une provocation, un manque de respect, qu'ils urinent s'il

vous plaît avec de bons vœux pour tous les êtres vivants et dans des endroits où cela ne va pas directement dans l'eau potable, là où vivent les nagas et autres êtres, ce sont des êtres non visibles.

Il a également été précisé que lorsqu'on marche, on pose ses pieds là où on ne plie pas inutilement des brins d'herbe et encore moins des brins de riz. Que le Saṅgha aussi, pour vivre, n'a pas du tout besoin d'abattre le moindre arbre. Le Saṅgha a été instruit, là où il va, de ne pas couper des arbres dans les forêts pour se construire quelque chose, mais de construire ses abris avec les branches tombées naturellement.

C'était donc une question de détails. Tout cela se trouve dans le Vinaya, mais peu de gens connaissent le Vinaya, c'est-à-dire le recueil d'écrits sur la vie en commun des hommes. C'est en fait le Vinaya. On le traduit souvent par les règles de l'ordre. Cela nous rappelle en quelque sorte les ordres catholiques, mais il s'agissait en fait de très, très nombreux enseignements sur la manière de vivre le respect dans la communauté et de se comporter avec amour et compassion les uns envers les autres. Lorsqu'une nonne, un moine avait quelque chose à confesser, comment l'accueillir avec une oreille et un cœur ouverts, comment chercher les moyens de le purifier pleinement, de sorte qu'après cette confession, la nuit de la pleine lune ou de la nouvelle lune, on puisse reprendre le chemin, complètement libéré et libre de tout sentiment de culpabilité, et ce qu'il faut pour dissoudre quelque chose. Parfois, il faut s'excuser auprès de quelqu'un d'autre, parfois il faut prendre la décision de pratiquer à nouveau un comportement pur dans ce domaine maintenant. Et ainsi de suite. Il y a beaucoup d'indications sur la manière dont la cohabitation est possible.

Savez-vous comment le Metta-Sutta est né ? Un groupe de pratiquants s'était retiré dans un bosquet pendant la saison des pluies et avait de nombreuses difficultés. Ils sont alors venus voir le Bouddha : "Notre pratique ne progresse pas du tout, nous n'avons que des difficultés". Le Bouddha dans sa clairvoyance ou la bouddhi a alors vu que ces difficultés étaient liées au fait que ce groupe de pratiquants n'avait pas assez de respect pour les esprits des arbres, que les esprits des arbres étaient complètement effrayés par leur arrivée dans la forêt et ne savaient pas comment se comporter et pensaient toujours que parce que ces vénérables moines étaient là sous leur arbre, ils devaient maintenant descendre des arbres. Alors le Bouddha, la Bouddhi, leur a dit : Faites-leur signe que vous les percevez, qu'ils sont dans votre esprit, qu'ils peuvent rester dans les arbres et qu'ils ne doivent pas faire d'efforts pour changer leur vie simplement parce que vous êtes là. C'était le metta-sutta.

Elle a ensuite dit à ses nonnes : "Réclamez ceci quelques fois, de préférence chaque jour ou quelques fois par jour, afin que le message d'amour soit vraiment reçu par tous ceux qui vous entourent. Le Metta-Sutta a donc été directement pensé pour arriver à la bonté aimante non seulement au sein de la communauté, mais aussi avec tous les êtres vivants qui l'entourent, afin qu'ils reçoivent tous le message : Pas de stress, nous voulons seulement rester ici, avec votre soutien, quelques jours, quelques semaines, quelques mois au maximum, nous voulons nous intégrer, ne pas vous déranger, vivons ensemble en harmonie si possible. Et dès que les nonnes ont commencé à réciter régulièrement ce metta-sutta, toutes leurs difficultés se sont dissipées.

Nous pouvons en tirer de nombreuses leçons. Il s'agit d'une communauté qui ne se préoccupe pas seulement d'elle-même, mais qui vit toujours en ayant conscience de tous ceux qui l'entourent. C'est en fait le Saṅgha. Le Saṅgha n'est pas fixé sur lui-même. Si nous sommes fixés sur nous-mêmes, même au sein du Saṅgha, des difficultés apparaissent.

Donc il s'agit de metta, de bienveillance vécue ou d'une amitié, d'une attention amicale envers tout. Aux plantes qui ne doivent pas être pliées, aux arbres qui ne doivent pas être simplement abattus, aux esprits des arbres, aux êtres qui vivent sur le sol, aux animaux - à tous, cette délicatesse dans l'être les uns avec les autres.

C'est ce que le Bouddha a poursuivi jusqu'à la fin de sa vie, à travers d'innombrables demandes de soutien pour une existence respectueuse dans ce monde. Nous n'avons pas besoin de réinventer deux mille cinq cents ans d'écologie bouddhiste. Vous remarquez que tout cela était déjà là, que tout cela fait déjà partie. Cela se trouve dans l'aspect le moins étudié de l'enseignement du Bouddha, le Vinaya, qui n'est en fait étudié que par les moines et les nonnes. Mais on y trouve beaucoup, beaucoup d'enseignements de nature très pratique sur cette communication interpersonnelle.

Cette Saṅgha ne se réunissait donc que rarement en tant que Saṅgha entière, en tant que grand Saṅgha, ils étaient devenus beaucoup trop nombreux. C'est pourquoi c'est un événement si particulier lorsque le Bouddha, plus tard dans sa vie, a réuni tout le monde un mois après la saison des pluies et a dit : La prochaine pleine lune, je veux vous donner un enseignement. Je veux que le plus grand nombre d'entre vous entende cet enseignement. On a envoyé des messagers dans les différents Saṅghas qui étaient encore dans leurs saisons des pluies et on a dit : le mois prochain, réunissons-nous tous à Sāvathī, notre responsable a quelque chose à partager avec nous. C'était cette fameuse situation, quand elle s'est ensuite assise et a enseigné le Ānāpānasati-

Sutta.

C'était l'enseignement où Gautami Siddharthi s'est dit qu'après toutes ces années où j'ai enseigné, j'aimerais maintenant expliquer à nouveau à tous ce passe-partout, cette pratique qui convient en fait à toutes les situations. Elle a donc donné cet enseignement une nuit de pleine lune, que nous connaissons maintenant comme la culture de la conscience avec l'inspiration et l'expiration. C'était une situation très particulière. Nous ne lisons dans aucun autre enseignement qu'elle - ou lui, si je ne m'abuse - ait annoncé d'une manière ou d'une autre qu'elle allait donner un enseignement et qu'elle ait rassemblé tout le monde. C'est très rare. Cela devrait nous mettre la puce à l'oreille. Cela fait longtemps que j'enseigne cet enseignement de la conscience avec l'inspiration et l'expiration. C'est vraiment un enseignement, une pratique qui s'adapte à toutes les situations et développe toutes les qualités. Il y avait donc peu de situations de ce genre, parce que le Saṅgha est devenu tout à fait grand.

Le Bouddha a enseigné quarante-cinq ans, il avait trente-cinq ans quand l'éveil parfait s'est produit, puis encore quarante-cinq ans d'enseignement. Il avait donc quatre-vingts ans lorsqu'il a quitté ce corps. Au cours de la période précédente, il y avait déjà des signes avant-coureurs de sa fin prochaine. Beaucoup d'arhats pensaient que c'était le moment de quitter le corps, que maintenant le Bouddha était encore là et qu'il pouvait nous accompagner dans l'après. Il est dit que cinq mille arhats et arhatīs ont quitté leur corps, libre-arbitre, juste pour aller devant le Bouddha. Et après la mort du Bouddha, cela a continué. Kāśyapa, qui était alors le plus ancien dans le Saṅgha, a dû arrêter correctement cette vague de pratiquants qui disaient, maintenant, profitons de la situation favorable où la bénédiction du Bouddha est encore si active et quittons cette vallée de souffrance, cette vallée de lamentation. Il a réussi tant bien que mal à rassembler encore cinq cents arhats pour le premier concile, qui s'est tenu un an après la disparition du Bouddha, et où Ananda, notre Anandi, a été la cinq centième à pouvoir encore accéder à ce concile.

C'était donc un grand Saṅgha de tant de milliers de personnes réalisées, dispersées sur une grande, grande région, avec encore beaucoup plus de pratiquants qui n'avaient pas encore atteint la pleine réalisation et encore plus de pratiquants qui pratiquaient le Dharma chez eux.

Certains pratiquaient à la maison, d'autres voulaient continuer à porter le Dharma dans la vie, et il est probable que les origines du Mahayana existaient déjà à cette époque, où il y avait des enseignements sur le sattva pour les intendants, pour les personnes qui suivaient la voie en famille. Car entre-temps, les textes les plus anciens du Mahayana sont également datés de la même époque que les textes les plus anciens du Pālikanon. On sait désormais que la mise par écrit de ces enseignements a eu lieu entre soixante-dix et quarante ans avant Jésus-Christ. Les premiers textes du Pāli et du Mahayana datent de cette époque. Jusqu'alors, le Saṅgha avait pour mission d'apprendre par cœur et de transmettre tous les enseignements du Bouddha, c'est-à-dire de transmettre l'héritage sans le dénaturer.

Pour cela, il y avait des moments de pratique où le Saṅgha s'asseyait et récitait de mémoire certains enseignements du Bouddha, toujours dans un ordre différent, de sorte que les pratiquants les plus âgés puissent corriger les plus jeunes dans leur récitation, afin que cela soit transmis avec soin. Cette tradition de réciter par cœur les enseignements du Bouddha en pali, puis en sanskrit et plus tard en tibétain, s'est poursuivie dans toutes les directions.

Je pense que c'est à la fin des années cinquante qu'a eu lieu un nouveau concile en Birmanie, où les cinq Nikāya, les cinq lignées monastiques de la tradition Theravada, se sont réunies pour réciter une nouvelle fois par cœur les suttas pali et corriger ensuite les textes écrits. Jusque dans les années cinquante du vingtième siècle, cette tradition de mémorisation de tous les enseignements du Bouddha a donc continué à dominer sur la transmission écrite. Ensuite, les textes ont été corrigés, car il pouvait y avoir des erreurs. Mais toute la communauté avec sa mémoire ne se trompait pas. Ils s'étaient aussi bien organisés. Les différents Nikāya, les différents groupements avaient aussi reçu à l'époque, après la disparition du Bouddha, la tâche de maintenir spécifiquement éveillé un groupe d'enseignements. Tous ne devaient pas tout garder en éveil, tout retenir, mais une communauté s'occupait avant tout de cet ensemble d'enseignements et d'autres de l'autre ensemble d'enseignements.

Cela s'est également produit lors du premier concile, avec l'aide d'Ananda, que tout ce dont ils se souvenaient, ce que le Bouddha avait enseigné, a été récité, récité en présence des arhats. Beaucoup de choses furent dites par Ananda, d'autres par Kāśyapa. Mahākāśyapa est apparemment celui qui a récité en particulier les enseignements synthétiques, c'est-à-dire récapitulatifs, du Bouddha et c'est pour cela qu'il est considéré comme le fondateur de l'Abhidharma. Il y avait un moine qui présentait surtout les enseignements du vinaya. Ils avaient déjà leurs points forts à l'époque. L'ensemble du Saṅgha donnait toujours son feedback : oui, c'est ainsi que nous nous en souvenons, ou bien attention, il y a encore quelque chose qui n'a pas encore été mentionné. C'est

ainsi que les enseignements ont été complétés et vérifiés quant à leur nature authentique.

Comment cela a-t-il été possible ? Le Bouddha voyageait avec un saṅgha d'environ dix, vingt ou trente pratiquants, qui se répartissaient ensuite pour la tournée d'aumônes. Ananda a toujours été aux côtés du Bouddha pendant les vingt-cinq dernières années. Il était certes son cousin, mais il avait, comme on le sait parfois dans les grandes familles, quarante ans de moins que le Bouddha, des décalages de générations. Celui-ci l'accompagnait et le soir, lorsque le calme revenait, tous ceux qui n'avaient pas assisté au Bouddha, ainsi que ceux qui y avaient assisté, s'asseyaient autour d'Ananda. Le Bouddha n'était même plus là, et Ananda racontait sous forme condensée ce que le Bouddha avait dit pendant la journée. Ananda avait cette capacité incroyable d'avoir une mémoire impeccable, c'est pour cela qu'il est devenu célèbre, il ne se trompait jamais.

Il y en avait beaucoup à l'époque, parce que l'esprit n'était pas encore aussi distrait qu'aujourd'hui. Beaucoup avaient cette mémoire impeccable, même chez les Tibétains. J'ai encore vu Tenga Rinpoché s'asseoir avec son frère et ils se sont souvenus ensemble de réciter un texte tibétain qui avait été perdu lors de leur fuite, mais qu'ils avaient appris par cœur lorsqu'ils étaient jeunes. Ils le connaissaient encore, le récitaient ensemble et l'écrivaient. Cette capacité a permis de restaurer de nombreux textes tibétains, car ils n'étaient pas seulement lus, mais réellement appris par cœur.

C'est encore le cas aujourd'hui : les oumzés, ceux qui dirigent les rituels, qui dirigent aussi les instruments et les récitation, doivent connaître leurs textes par cœur. Tout comme les bons musiciens jouent chez nous sans partition, par cœur. C'était une pratique courante. Donc le Saṅgha se réunissait tous les jours pour partager et réfléchir à nouveau ensemble au Dharma enseigné aujourd'hui.

Vous vous demandez peut-être pourquoi j'ai introduit ces groupes d'échange dans ce cycle de dix ans. Je me souviens de la résistance qu'il y avait dans la salle lorsque j'ai dirigé le premier cours de base ici : Quoi, des groupes, personne n'y va. Et pourtant, après, c'était amusant. Cette fonction du Saṅgha, le fait que nous échangions ensemble sur le Dharma, que nous apportions parfois des citations qui nous inspirent, que nous les partageons et y réfléchissons ensemble, est incroyablement importante. Sans cette rencontre autour du Dharma, il n'y a pas de véritable Saṅgha. Si le saṅgha consiste uniquement à aller manger ensemble et pas du tout à échanger autour du Dharma ni à pratiquer ensemble, alors ce n'est pas le saṅgha sur le chemin de l'éveil qui mérite ce nom. Il faut un échange autour du Dharma.

Ensuite, il y a une autre fonction : tous ceux qui faisaient partie du Saṅgha sont devenus des personnes ressources pour les autres qui voulaient savoir quelque chose sur le Dharma. C'est-à-dire que tout le monde était déjà invité à l'époque à ouvrir la bouche et à pouvoir transmettre un peu le Dharma. Pour cela, il faut s'entraîner un peu, comment faire, comment en parler ? Toi, tu es déjà depuis quelques années avec ces bouddhistes, qu'est-ce que tu fais là ? Est-ce qu'ils parlent constamment du karma ? Qu'est-ce qu'on entend par karma ? Ce serait bien de pouvoir dire quelques phrases à ce sujet : C'est une question de cause et d'effet. Oublie le mot karma, réfléchis simplement aux causes et aux conditions qui contribuent à ce que quelque chose soit vécu, expérimenté. Alors tu as déjà dit l'essentiel.

Une telle phrase similaire a fait que Mahāmoggallāna et Śāriputra ont réalisé l'entrée du courant immédiatement, sans avoir rencontré le Bouddha, sur la seule base de cette explication. Simplement parce qu'ils avaient l'esprit si ouvert. Mais en fait, si nous transmettons l'enseignement avec précision, quelque chose coule à travers nous et peut provoquer chez l'autre une ouverture plus grande que chez nous-mêmes. Nous devons toujours être clairs à ce sujet. Lorsque nous sommes dans le courant de la bénédiction, il se peut qu'en tant que membres, en tant que co-praticiens de Saṅgha, nous puissions soutenir quelque chose de tout à fait merveilleux chez l'autre. Ce n'est pas parce que nous pensons que nous sommes si incapables que le courant de bénédiction s'interrompt chez nous. Il se peut qu'il nous traverse et qu'il porte des fruits merveilleux chez l'autre, qu'il s'épanouisse.

C'est une des missions du Saṅgha, qu'il préserve ainsi le Dharma, le pratique, le réalise autant que possible et le transmette. Et ce, dès le début. On appelle ça parfois la boule de neige, ce n'est pas vraiment l'exemple typique et génial en Inde. C'est plutôt comme un banyan, on l'utilise parfois comme exemple. Cet arbre qui se déploie très loin, et dès que les branches touchent le sol, un nouvel arbre surgit, avec ses propres racines. Même l'arbre du milieu peut mourir, mais la forêt qui se forme est partie d'un seul arbre. Cela continue ainsi tout le temps. Si vous avez déjà vu quelque chose comme ça, c'est incroyable, c'est comme ça qu'un arbre peut donner naissance à toute une forêt. C'est incroyablement beau. Nous avons aussi des plantes comme ça, des rejets qui vont dans la terre et directement quelque chose de nouveau germe. Imaginez que le Saṅgha est plus que cela. Nous sommes une sorte de rejeton et nous sommes en contact avec notre nature fondamentale, c'est le sol, c'est la nature de bouddha en nous, et c'est de nous que naît la nouvelle plante. Peut-être ne sommes-nous qu'une

petite pousse, peut-être sommes-nous déjà une plante plus grande, peut-être sommes-nous déjà un arbre résistant, cela n'a pas d'importance. Il y a une nouvelle naissance et le Dharma continue.

C'est le Saṅgha. Si nous nous soutenons dans le Saṅgha, c'est quand même beaucoup dans le sens de toujours soutenir la croissance dans l'autre, la croissance des qualités, cette confiance dans la nature fondamentale. Donc Saṅgha est une énorme association de soutien. C'est une famille au sens noble du terme, où il s'agit de faire en sorte que tous les membres de la famille se développent vraiment au mieux.

Ceux qui se sont mis en route avec le Bouddha ou la Bouddhi sont allés à l'abandon. Ils ont quitté un foyer où les schémas émotionnels, sociaux, psychiques marquants étaient très fortement activés. Ils ont quitté un foyer où le système de castes était totalement actif, où il n'était pas possible pour le fils d'un cordonnier d'imaginer autre chose que de devenir lui aussi cordonnier. Et ceux qui étaient paysans redevenaient paysans et tous vivaient leur mission de caste. C'était leur Dharma. Le Dharma dans l'Inde des castes était de vivre la perfection de la mission de la caste. Si tu étais né dans une famille de brahmanes, tu devenais brahmane, du moins le fils aîné, et on t'apprenait à accomplir les rites védiques du mieux qu'on pouvait. C'était la mission, c'était le Dharma.

Maintenant, le Bouddha vient et dit que votre Dharma n'est pas d'accomplir la mission de votre caste, mais que notre Dharma est de libérer cette nature fondamentale, de devenir complètement libre, libre de tous les voiles, de toutes les fausses croyances selon lesquelles les rituels peuvent nous libérer, libre de tout cela. Il s'agissait de se libérer de ces références.

Et maintenant, attention, de nos jours, nous avons des liens familiaux très affaiblis. Il n'est pas bon que tout le monde parte sans domicile fixe en laissant ses parents sans soins ou en pensant qu'il faut laisser ses enfants derrière soi, pas du tout. Donc avant que vous ne pensiez à tout abandonner et à laisser le fils comme le Bouddha ou la Bouddhi - il y avait un énorme clan autour qui s'occupait de tout. Le départ d'une personne n'a pas causé de dommages. C'est très différent d'aujourd'hui.

Mais ce dont il s'agissait, c'est que celui qui entre dans le Saṅgha entre dans un domaine où les anciens modèles ne sont plus cimentés et toujours exigés, tu dois être comme tu as toujours été et comme est ta mission familiale, mais tu entres dans une nouvelle famille. Tu entres dans un réseau d'amitiés, et c'est ta famille spirituelle. Ce mot Kula pour famille est très souvent utilisé par le Bouddha comme synonyme de Saṅgha. C'est ta nouvelle famille, et dans cette famille, nous nous nourrissons les uns les autres dans les qualités éveillées, dans la pratique des Pāramitās, dans ces qualités qui mènent dans l'au-delà, sur l'autre rive de la souffrance.

C'est Saṅgha. Saṅgha est un grand groupe d'entraide, où il y en a quelques-uns qui sont sobres depuis des années et qui aident les autres. Ils disent, oui, moi aussi je suis chaque jour un nouveau dépendant dans tel ou tel domaine, mais je suis sobre depuis quelques années déjà, et c'est comme ça que ça marche pour moi. C'est ce qu'on appelle les enseignants du Dharma. Ils sont simplement un peu plus secs que les autres, moins à la merci de leur dépendance. J'espère que c'est le cas. Dans ce grand groupe d'entraide, nous trouvons notre nouvelle famille. Et nous nous soutenons mutuellement dans cette démarche, c'est l'idée de ne pas rechuter si possible. Nous avons un système SOS, cela fait partie d'un saṅgha qui fonctionne bien. Tout comme lorsque vous allez aux Alcooliques Anonymes ou aux Narcotiques Anonymes et ainsi de suite, vous avez un mentor, un ami dont vous avez le numéro de téléphone et que vous pouvez appeler à tout moment si vous êtes en danger de rechuter. Chez nous, la rechute est aussi dans notre comportement de dépendance, et ce sont nos modèles de dépendance saṃsāriques. Nous nous soutenons mutuellement de la meilleure manière possible.

Nous étendons ce soutien lorsqu'il y a des demandes, lorsque des personnes veulent nous rejoindre. C'est le rôle des Saṅgha. Ce sont des groupes d'entraide ouverts, où chacun ne prend bien sûr en charge que ce qui est possible sur le moment. Mais l'idée est que nous soyons des interlocuteurs dans notre ensemble et que nous puissions aussi former de nombreuses branches. Comme à l'époque de la première période, lorsque le Bouddha a dit après la saison des pluies : "Allez en groupes aussi petits que possible, de sorte que d'autres puissent s'y joindre, que nous créions beaucoup de surface de contact, afin que cette famille spirituelle soit vraiment fertile, qu'elle produise beaucoup de nouvelles pousses et que l'expérience de la libération et de l'éveil se répande partout et que ce savoir soit accessible à tous.

Jusqu'à sa disparition, le Bouddha n'a fait aucun effort pour hiérarchiser le Saṅgha, c'est-à-dire pour y insérer une structure de prêtres, d'évêques, de cardinaux, de pape, etc. Rien du tout. C'était un Saṅgha d'égalité. Le seul critère de respect, pour qu'on puisse se repérer un peu, c'était l'ancienneté de quelqu'un dans le Saṅgha. La répartition des sièges se faisait en fonction des années où l'on était entré. Mais ce n'était pas une directive, au lieu d'aller selon des critères extérieurs, on allait en fonction de l'ancienneté de quelqu'un sur le chemin,

pour qu'en quelque sorte un plan de table soit clair, pour qu'il n'y ait pas de discussion permanente.

En fait, ce qui importait surtout au Bouddha, c'était que, grâce à ce plan de table, l'ordre dans lequel on se prosterne dans le Saṅgha, il puisse mettre son propre coiffeur devant ses fiers princes du clan des Śākya qui s'étaient fait ordonner. En effet, les princes n'étaient pas les seuls à venir pratiquer au Saṅgha, ils avaient amené leur coiffeur et d'autres employés qui voulaient aussi entrer dans le Dharma, et ils venaient en effet de castes beaucoup plus basses. Le Bouddha a fait en sorte d'ordonner le coiffeur - nous le savons par lui - et les autres un jour avant les princes. Ainsi, toute leur vie, les princes devaient toujours s'incliner devant le coiffeur, qui était auparavant leur serviteur, et celui-ci était toujours assis une place devant et au-dessus d'eux. C'est le genre de choses que le Bouddha faisait, simplement pour équilibrer les choses.

C'est bien d'en rire comme ça, mais savez-vous à quel point c'est fort ? Il y avait des règles, et elles existent encore aujourd'hui, selon lesquelles l'ombre d'un hors caste ne doit même pas tomber sur l'ombre d'un brahmane. Cela signifie qu'ils allaient dans le fossé quand des brahmanes passaient. Cela peut encore arriver aujourd'hui si tu te promènes en Inde. Il m'est arrivé récemment, alors que j'étais là-bas, qu'une femme à la peau foncée se réfugiait dans le fossé pour me fuir. Et comme je connais les règles, je savais qu'elle ne voulait pas - c'est peut-être un brahmane à la peau blanche ou quelque chose comme ça - que son ombre tombe sur moi. Cela a continué jusqu'à aujourd'hui.

Les hors castes étaient ordonnés de la même manière que les autres et s'asseyaient ensuite à leur place dans le Saṅgha en fonction du jour où ils avaient été ordonnés. Une règle très simple, sans discussion. C'était pour ceux qui étaient habitués au respect et qui recevaient toujours le meilleur, oh, oh. Mais c'était super, pareil. C'est ça la communauté. Maintenant, nous souhaitons qu'il en soit enfin de même pour les femmes, que les femmes et les hommes soient traités de la même manière, sans distinction, comme Guendune Rinpoche l'a pratiqué avec nous. Il n'y avait pas de différence. Ce serait super.

Je suis allé en Birmanie en tant que chef d'une délégation monastique allemande à une soi-disant conférence mondiale des bouddhistes qui s'est tenue à Rangoon, alors que j'étais moine. Nous avions avec nous une nonne pleinement ordonnée. Pensez-vous que les moines qui s'étaient réunis lui auraient donné une place ? Ils l'ont envoyée au fond de la salle, parmi les femmes non ordonnées. Nous les avons alors délibérément amenées à l'avant et avons essayé, mais c'était si difficile. C'était à la fin du vingtième siècle, il y a donc peut-être vingt-cinq ans ou quelque chose comme ça. C'est incroyable, ce patriarcat. On a même interdit aux nonnes, par exemple en Birmanie, d'aller mendier - ce qui est le droit fondamental des nonnes et des moines - pour qu'elles ne se fassent pas trop d'argent dans la rue et qu'elles n'aient pas trop de contacts. Cela signifie qu'ils n'avaient parfois pas assez à manger dans leurs monastères de nonnes et qu'ils dépendaient des pratiquants laïcs qui venaient spécialement au monastère pour les nourrir, au lieu d'aller aussi à l'extérieur pour pouvoir prendre contact, comme les moines. De notre vivant, et je ne sais pas combien de choses ont changé entre-temps, probablement pas tant que ça.

Ce n'est pas pour rien que je suis passée du masculin au féminin. Simplement pour faire comprendre que nous vivons ici, du moins dans notre Saṅgha, dans une situation d'égalité. Mais c'est sinon toujours difficile dans cette société, mais beaucoup, beaucoup plus libre que partout ailleurs dans le monde. On ne peut pas du tout appeler cela du rattrapage, les choses sont encore assez sens dessus dessous. Il y a encore énormément de choses à redresser.

Méditation

Jour 7, 10:00 Partie 2, audio 30

Maintenant, nous méditons. Comment ça marche déjà ? Commençons par la respiration. Les sensations respiratoires sont perceptibles quelque part. Au début, nous nous accordons quelques respirations profondes, puis nous laissons les mouvements respiratoires revenir à un niveau tout à fait naturel, à ce dont le corps a besoin. Le Bouddha appelait cela méditer sur la respiration des autres.

Si l'on a du mal avec un esprit agité, c'est-à-dire si l'on remarque qu'il y a beaucoup de pensées en ce moment, on peut renforcer l'attention sur l'inspiration et l'expiration et s'intéresser à la respiration de telle sorte que l'on perçoive tout avec précision, depuis le début de l'inspiration, le milieu, la transition, le début de l'expiration, le milieu, la transition, sans interruption tout au long du cycle.

Cette concentration sur la sensation de la respiration doit être un peu plus forte que notre désir de penser.

Juste un peu plus fort. L'intérêt de ressentir la respiration passe au premier plan, comme s'il n'y avait plus que la respiration.

Puis nous ajoutons de plus en plus de nos sensations corporelles, tout ce qui participe à ce processus de respiration. La cage thoracique, l'abdomen, le dos. Nous ressentons les effets subtils de la respiration peut-être jusqu'au bassin, jusqu'aux cervicales.

Puis nous ressentons tout le corps qui respire.

Tout ce qui est vécu apparaît sur la base de conditions, se transforme en la prochaine expérience. Il s'écoule de lui-même dans l'expérience suivante, sans avoir besoin de quelqu'un pour l'encourager. Il n'y a tout simplement pas besoin d'intervention. L'expérience se déroule d'elle-même. Cela vaut également pour les autres sens, les expériences auditives, visuelles. Les pensées, toutes les formes de mouvement mental.

Lorsque nous remarquons une expérience, elle est en fait déjà terminée, et la suivante est déjà en cours. Lorsque nous remarquons un mouvement de pensée, c'est en fait déjà après, quelque chose de nouveau. J'ai parfois utilisé l'image de méditer au seuil du présent. Dans cet être insaisissable, où ce qui est en train de s'accomplir évolue toujours vers la prochaine expérience encore inconnue, où il y a toujours de nouvelles expériences.

On nous recommande parfois d'adopter une attitude d'émerveillement, une attitude d'étonnement, d'ignorance face à toutes les nouveautés qui se présentent sans cesse. C'est une belle attitude. Nous découvrons notre vie telle qu'elle se présente en ce moment.

Une force importante qui contribue à façonner cette expérience est notre intérêt. Là où se trouve notre intérêt, c'est là que va notre attention. C'est la force directrice qui contribue à façonner cette expérience.

Là où nous ressentons, un aspect de notre expérience devient plus clair. Là où nous regardons, nous voyons quelque chose. Là où nous écoutons, quelque chose devient plus clairement audible. Là où nous pensons, quel point de vue nous adoptons, tout cela façonne maintenant et toujours notre expérience.

Lorsque notre attention s'attarde sur les phénomènes, nous vivons des expériences très variées dans tous les champs sensoriels. Si notre attention est plus sensible à la nature de ces apparitions, nous sommes alors davantage connectés à la qualité de l'expérience. La seule différence réside dans la direction de notre attention. Nous pouvons la diriger davantage vers les contenus ou davantage vers la nature fondamentale de l'expérience.

Nous avons alors une autre possibilité, nous pouvons nous ouvrir à cette expérience, soit aux contenus, soit à la nature fondamentale, de telle sorte que nous nous laissons aller, cette distance d'observation fond.

Saṅgha comme joyau de refuge

Jour 7, 10:00 Partie 2, audio 30 - 29:29

Je voudrais encore apporter une contribution à la clarification des termes après ces premières explications. À ce qu'il semble, le Bouddha a introduit ce recours au Saṅgha comme joyau de refuge dans la partie ultérieure de sa vie.

La première référence à la mission du Saṅgha est apparemment une histoire où un vieil homme s'est mis en route vers le Bouddha pour prendre refuge auprès de lui, pour entrer dans le refuge et dans la voie de l'éveil. Ce vieil homme mourut sur le chemin du Bouddha et n'atteignit plus le Bouddha. Le Bouddha dit alors à ses disciples : Cela ne doit plus arriver. Vous devriez tous pouvoir donner refuge. Il les a chargés : si quelqu'un exprime le désir d'entrer dans la Voie, donnez-lui l'instruction nécessaire, laissez peut-être passer une nuit pour y réfléchir, puis le lendemain, introduisez cette personne dans la Voie. Ne l'envoyez pas sur le chemin vers moi. C'est trop risqué, il peut y avoir trop d'imprévus, mais occupez-vous sur le champ, dès que possible, de réaliser ce souhait.

C'était une délégation claire d'une tâche. Dans les premières années, celle-ci revenait apparemment au Bouddha, pour ainsi dire, clac, tu es le bienvenu sur le chemin, avec ou sans instruction. Cette tâche, tous avaient le sentiment de vouloir la vivre directement auprès du Bouddha. Il a dit que c'est ce que mes élèves doivent aussi

pouvoir faire.

Cela nous renvoie à une autre dimension de Saṅgha. Saṅgha en tant que communauté est un refuge, c'est un lieu sûr où je reçois de la nourriture pour ce qui constitue le chemin de l'éveil.

Plus tard, on a toujours dit que nous prenions refuge dans le Bouddha, que nous prenions refuge dans le Dharma, que nous prenions refuge dans le Saṅgha. Le refuge dont il est question ici, c'est très précisément le Saṅgha dans le sens où ce sont les réalisés, ceux qui connaissent vraiment la voie par leur propre expérience. Donc il y a le Saṅgha des bouddhas, ce serait super si on pouvait rencontrer quelqu'un comme ça. Ensuite, il y a le Saṅgha des bodhisattvas réalisés, des arhats, à commencer par Sotāpanna et ainsi de suite. Et il y a la Saṅgha des pleinement engagés, pendant longtemps c'était le Saṅgha monastique. De nos jours, nous pouvons dire qu'il y a des pratiquants laïcs pleinement engagés, qui sont sur la voie comme les ordonnés monastiques. Le Bouddha a dit : "Le joyau du refuge, c'est quand quatre d'entre eux sont ensemble à l'unisson, c'est comme si j'étais au milieu d'eux".

Vous connaissez cette formulation quelque part, elle s'est répétée quelques siècles plus tard. Il y a tant de choses qui se sont répétées. La prétendue immaculée conception, il y a toute une série de choses qui se sont répétées plus tard. Mais il s'agit aussi de la même chose.

C'est cette fiabilité dans l'indication du chemin vers l'éveil qui caractérise le Saṅgha. C'est pourquoi nous ne pouvons pas imaginer qu'un groupe de personnes hautement émotionnelles puisse être un tel joyau de refuge sans connaître le chemin et sans l'avoir parcouru. Ce serait comme si un groupe d'étudiants se penchait sur une carte d'un pays où aucun d'entre eux n'est jamais allé et qu'ils discutaient de l'endroit le plus beau, c'est tout aussi absurde. Il est important de s'en rendre compte. En tant que joyau de Saṅgha, c'est-à-dire en tant qu'orientation de fiabilité, nous avons besoin de la connaissance du chemin. Nous avons besoin de la certitude que ceux à qui nous nous adressons savent de quoi ils parlent. C'est tout à fait décisif.

Il est certain qu'à la fin de la vie du Bouddha, le triple refuge Bouddha, Dharma, Saṅgha était déjà établi. Cette cérémonie du refuge, que nous avons également partagée ici, se trouve sous cette forme dans le Vinaya. Ce que j'ai fait avec vous en français est la traduction exacte d'un texte tibétain qui est la traduction d'un texte sanskrit et qui se trouve sous une forme similaire dans le Pālikanon. Il s'agit de la formulation du vinaya, qui est transmise telle quelle depuis plus de deux mille ans. C'est pourquoi il est bon de la conserver, car nous nous rattachons ainsi vraiment à cette transmission.

Saṅgha en tant que communauté de pratiquants dans le monde d'aujourd'hui

Maintenant, nous sommes bien sûr confrontés à la tâche de vivre le Saṅgha dans le monde d'aujourd'hui. Il n'y a justement pas seulement le joyau de Saṅgha comme refuge, mais il y a le Saṅgha comme communauté de pratiquants. C'est une autre signification du même terme. Nous sommes Saṅgha. Je suis également rentré chez moi tout à fait reconnaissant de notre belle réunion au sein du comité de soutien, avec vous sur Zoom, avec les nombreuses contributions très soutenantes. C'est cela l'énergie du Saṅgha en tant que communauté de pratiquants qui se soutiennent mutuellement sur le chemin.

Bien sûr, je profite de cette occasion pour parler aussi un peu de ce que pourrait être Ekayana-Saṅgha. *Eka*, un, *yāna*, soit chemin, soit véhicule. Ce sont des mots du Bouddha dans le Satipatṭhāna- ou dans le Sutra du Lotus, où il parle à chaque fois d'Ekayana. C'est soit la voie du sati, c'est-à-dire cette présence, cette conscience, le fait de se souvenir de l'essentiel. C'est l'une des voies de l'éveil. Dans le Sutra du Lotus, cet Eka, cet Un, représente la Bodhicitta. C'est pourquoi, dans notre communauté, nous avons comme sous-titre : la conscience aimante. C'est une traduction de la Bodhicitta et de la sati. Cette sati, ce rappel de l'essentiel, se fait par compassion, par amour, par sollicitude pour soi-même et pour les autres. Rappelons-nous toujours ce qui est vraiment important.

Cet Un est aussi ce qui unit la communauté. L'orientation de suivre ensemble ce chemin unique de la Bodhicitta, de se souvenir toujours de l'essentiel. La Bodhicitta avec l'ultime et le relatif, ou la Bodhicitta dans le conditionnel et la vraie nature de l'être. Se rappeler toujours comment les forces de la compassion, de l'amour, de la sagesse dans le conditionnel façonnent le bénéfique, et comment tout ce qui se façonne-là n'a finalement aucune substance. Que ce soit une expérience spirituelle, totalement réelle, qui agit, c'est notre monde, mais c'est précisément notre monde qui n'a pas de substance.

La tâche de Saṅgha est de toujours se souvenir de ces choses essentielles. Les uns envers les autres, chacun

pour soi et aussi entre nous. Ainsi, dans un Saṅgha de pratiquants, nous nous aidons mutuellement à cheminer avec le plus d'attention possible sur la Voie. Ce chemin implique que nous nous libérions nous-mêmes, que nous nous éveillions à la nature de l'être, que nous partagions cela les uns avec les autres, que nous devenions voyants, que nous devenions aussi habiles à façonner les situations, que nous apprenions à les façonner avec amour, compassion et sagesse. Tout cela fait partie de Saṅgha, de la communauté des pratiquants.

Lorsque cela se produit, une telle communauté est vraiment un lieu où nous nous sentons nourris, où nous nous sentons pris en charge. Une telle communauté - vous vous souvenez encore de l'histoire d'hier - n'aurait en fait pas besoin de règles. Comme dans les premières années, lorsque de très nombreux pratiquants se rassemblaient déjà autour du Bouddha, mais il n'y avait pas encore besoin de règles, tout le monde était tellement dans l'essentiel et libre du besoin d'extraire quelque chose pour soi-même des situations. Donc plus que pour les autres.

Quand ils sont devenus plus nombreux, il a fallu faire quelques mises au point. Exprimer à nouveau ce qui est évident, c'est ce que font les règles. Certains d'entre nous réagissent de manière piquante lorsqu'on explique ce que nous décrivons comme des règles ou des lignes directrices. Pourquoi en parle-t-on, cela va de soi, pourquoi à moi et pourquoi à nous ? La raison en est qu'il y a des situations où nous glissons par exemple dans un comportement de parole qui n'est pas si bénéfique, un peu de commérage sur des tiers qui ne sont pas présents, des allusions à des difficultés et la confiance disparaît. On finit par s'y laisser prendre. C'est pourquoi il faut parfois des rappels, même s'ils sont agaçants.

Mais qu'est-ce qui est énervé en nous ? Soyons honnêtes, quels sont les schémas qui sont agacés lorsque ce qui est manifestement bénéfique est exprimé ? ... La réponse est juste. Elle a été entendue haut et fort dans la salle, c'est merveilleux. C'est bien de se souvenir, lorsque nous ressentons une légère nervosité lorsque l'évidence est dite, que nous regardons rapidement en nous-mêmes quel est le schéma qui est au départ, quel est le petit enfant qui est au départ, quel est le schéma fier qui est au départ. Tout l'enseignement du Dharma est l'expression de ce qui est en fait tout à fait naturel et évident. Nous préférons seulement entendre certains domaines plutôt que d'autres.

Lorsque Guendune Rinpoché nous en parlait, comme tous les autres maîtres, rien de spécial en fait, il nous disait qu'un esprit libre reste aussi totalement libre lorsque l'enseignement porte sur les points les plus simples du Dharma. Même sur des directives et des lignes directrices et sur des choses que l'on a déjà entendues des centaines de fois et que l'on a déjà intégrées depuis longtemps. C'est comme si l'esprit libre se réjouissait simplement du nectar du Dharma, que la roue du Dharma est tournée. Et qu'il y a bien une raison pour qu'elle tourne maintenant de cette manière, puis qu'elle tournera parfois d'une autre manière - l'essentiel étant que cette roue continue de rouler à travers le temps.

Saṅgha, c'est à peu près comme si cette roue avait mille rayons et que nous pouvions tous, quelque part, aider à ce que la roue du Dharma continue à rouler, à ce qu'elle atteigne beaucoup, beaucoup de monde, et que tous aident à ce qu'elle continue à tourner. Ainsi, la tâche du Saṅgha est d'être sati non seulement pour soi-même, ce rappel de l'essentiel, mais aussi pour les autres. Dès l'instant où nous assumons cette tâche de nous rappeler mutuellement l'essentiel, nous sommes Saṅgha. Si nous le faisons avec amour, alors nous sommes Saṅgha à ce moment précis. C'est de l'amitié spirituelle vécue, se rappeler mutuellement ce qui est vraiment essentiel. Ce qui contribue effectivement à la libération, à l'éveil, au bien-être et à la paix, c'est la communion vécue.

Questions et Réponses

Participant/e : Une question pour la transmission du Dharma. Ne devons-nous répondre aux questions sur le Dharma qu'après que les gens ont posé trois fois la question ? Est-ce une règle ancienne ou est-elle encore valable aujourd'hui ?

Le fait que quelqu'un doive demander trois fois pour recevoir le Dharma est aujourd'hui obsolète. Cela ne fait pas partie de notre culture. En Inde, c'est encore en partie ainsi que nous refusons au moins deux fois de répondre à certaines questions et que nous ne cédon qu'à la troisième fois, que l'on nous remplit à nouveau la tasse ou que l'on nous ressert. C'est une expression typique de la culture indienne. Chez nous, cela ne serait pas compris. Je te propose quelque chose et tu dis non, puis j'arrête de te le proposer. Cela signifie que si quelqu'un me demande, oui, moi maintenant en tant que lama par exemple, je l'ai effectivement parfois pratiqué de cette manière, en attendant qu'une demande se répète. Je ne dois pas sauter directement la première fois. Mais ce n'est pas une règle qu'il faut tenir ainsi.

Participant/e : transmettre l'enseignement, mais malgré tout, dans le cadre du Saṅgha, ne pas parler sans y être invité dans le sens d'un prosélytisme ?

Exactement, même dans le cadre du Saṅgha, nous ne parlons pas sans y être invités. Il y a une situation particulière, qui nous a également été expliquée, à savoir que si une grande relation de confiance existe de toute façon, par exemple comme nous l'avons fait à l'époque avec notre professeur, alors le professeur peut aussi dire des choses sans y être invité, sur la base de cette relation de confiance clairement établie. C'est une exception, on n'a pas besoin de le demander à chaque fois.

Participant/e : Y a-t-il une traduction française du Vinaya ?

C'est certain. J'ai beaucoup de traductions allemandes de la partie Vinaya sur mes étagères, chez moi, dans notre bibliothèque. Je sais que Thich Nhat Hanh a fait de belles publications à ce sujet, destinées à son Saṅgha. Je pense que c'est peut-être un peu plus inspirant de lire cela que les histoires originales. Enfin, une partie aurait été publiée par la maison d'édition Beyerlein Steinschulte. Il n'y a donc pas un super aperçu de toutes les traductions du vinaya. Il a été gardé assez confidentiel pendant de longs siècles, étudié uniquement dans le saṅgha monastique, et seuls de petits extraits ont été mis à la disposition des profanes. Il te suffit de chercher le vinaya en anglais sur Internet.

Participant/e : C'est sur le thème de la communauté que mon cœur s'ouvre, communauté où il est possible de s'exprimer. Ici, il y a une résonance sur tout, il y a une ouverture, c'est pourquoi je suis si contente que ce soit un thème ici. Oui, très bien, merci.

Participant/e : Je viens d'une communauté, World Teacher Trust, l'enseignant mondial Maitreya, là chaque personne que je rencontre a été mon Saṅgha, pas seulement parce que je suis bouddhiste. Ce que j'apprécie beaucoup dans ton enseignement, c'est que tu l'étendes tellement que chacun peut se sentir chez lui. Pour moi, c'est ça le Saṅgha.

Il y a une expression pour cela, ce que tu as vécu là dans le WTT, cela s'appelle le Mahāsaṅgha, ce sont tous les êtres vivants, le grand Saṅgha. C'est l'expression classique. Nous pourrions être en route de cette manière, nous pourrions considérer le monde comme notre Mahāsaṅgha.

Participant/e : Peut-on répartir la pratique du sādhanā sur la journée ? Donc on commence par l'introduction, puis on fait une fois le mantra des cent syllabes, puis une petite dédicace, une pause, on va à son travail, on prend encore un temps, un petit refuge, on récite à nouveau et le soir on termine le tout. Est-ce que c'est possible d'une manière ou d'une autre, à quoi faut-il faire attention ?

Vajrasattva n'est pas vraiment l'exemple idéal, parce que tu peux difficilement garder le mantra des cent syllabes actif pendant la journée. Mais oui, cela existe, et ce type d'approche existe pour presque toutes les pratiques. On appelle cela "faire de sa journée une seule séance de méditation". Tu commences le matin par les contemplations de base, le refuge, la Bodhicitta, tu t'engages dans cette pratique. Je vais prendre l'exemple de Tchenrézi. Tu vas jusqu'à la phase du mantra, et ensuite tu maintiens le mantra et cette conscience tout au long de la journée, chaque fois que tu le peux, et à la fin de la journée tu continues exactement là. Tu n'as pas besoin de prendre à nouveau refuge, tu es resté dans le refuge toute la journée, tu entres à nouveau dans une phase de mantra et tu termines ta pratique. Ainsi, tu couvres toute la journée, du réveil à l'endormissement, avec une seule pratique et tu en fais une séance. C'est tout à fait possible pour les pratiquants qui sont déjà familiarisés avec la pratique. Car comme tu l'as supposé, il y a de nombreux moments où la pratique se dissout, puis elle renaît, et on retrouve alors le refuge. Mais cela peut se faire de manière informelle, il n'y a pas besoin d'une récitation formelle à chaque fois.

Et chez Vajrasattva, c'est justement le long mantra qui fait défaut ?

Oui, c'est là que le bât blesse. Et parce que la pratique de Vajrasattva s'accompagne de processus, tu sais que lorsque tu es en train de te purifier et que tu travailles éventuellement sur un thème, sur un modèle, on n'aimerait pas les interrompre, ils doivent être terminés. Mais si tu dis par exemple que tu fais Vajrasattva : tu le fais jusqu'à ce que tu arrives au petit mantra de six syllabes, puis tu traverses la journée avec le mantra de six syllabes et tu es toujours dans cette conscience. Le mantra de six syllabes est là pour que tu sois dans cette conscience, dans ta nature de bouddha, dans la pureté totale, libre de tout sentiment de culpabilité, simplement dans la joie d'être. Si tu arrivais jusque-là dans ta pratique matinale, tu pourrais alors traverser la journée. Ce serait facile.

Super, merci beaucoup.

Participant/e : Que nous recommanderais-tu d'apprendre par cœur ?

La prière du Mahāmudrā du troisième Karmapa, c'est une bonne prière à mémoriser. Je vous conseillerais de mémoriser les passages qui vous inspirent particulièrement. C'est vraiment comme ça, quelque chose que je connais par cœur qui m'accompagne partout et ce n'est pas si difficile.

Participant/e : J'ai vraiment vécu des choses terribles. Oui, la vie est une souffrance. Il y avait un accord, comme un oui, c'est comme ça. Ensuite, j'ai pu pour la première fois méditer les yeux ouverts, sans peur ou du moins sans inquiétude. D'un point de vue psychothérapeutique, j'expliquerais cela par des mécanismes de défense. Aujourd'hui aussi, j'ai eu des prises de conscience très différentes.

Je voudrais essayer de te répondre sans trop dévoiler ton côté plus intime. Ce que tu vis là - même si pour d'autres cela peut sembler être une identification ou une fixation - oui, c'était comme ça, cela te permet de te désidentifier comme ça. Oui, c'était comme ça, je n'ai plus besoin de me battre pour être reconnu pour la souffrance qui était là ou qui est là. C'est comme ça, et la vie continue. Tu ne nous as pas encore dit cela, c'était le contenu de notre entretien individuel. Reconnaître ce qui est, et ne pas me laisser piéger par cela, la vie continue et elle continue librement, parce que cela a été bien accepté.

Accepté par moi ?

De ta part. Parce que ce que tu veux des autres, c'est en fait ce que tu n'as pas pu te donner à toi-même jusqu'à présent, et cela a eu lieu.

Merci, cette désidentification m'aide beaucoup. - Je médite les yeux ouverts et je regarde par exemple les fleurs, à ce moment-là elles s'assemblent. Mais les câbles ne s'assemblent pas à ce moment-là, peut-être parce que je trouve les fleurs belles et les câbles laids. Suis-je sur la bonne voie ?

Tu es sur la bonne voie. C'est toujours ce que nous refusons qui semble particulièrement solide.

Participant/e : Est-ce que Saṅgha a la nature de bouddha ?

C'est très bien dit, tu peux le dire ainsi. C'est aussi ce que je voudrais regarder avec vous cet après-midi. Nous pouvons considérer la communauté du Saṅgha comme un corps. Nous pouvons considérer le Saṅgha, et cela vaut pour tous les groupes, comme une personne. Cette personne du groupe a un potentiel d'éveil. Et donc nous pourrions dire qu'un groupe a une nature de bouddha. Ce qui est totalement absurde à un autre niveau, mais qui est totalement vrai en tant qu'expérience vécue. Hier, j'ai eu un aperçu de tout ce qui s'est passé, de l'inspiration, de la volonté de s'engager, de l'écoute, de la joie, des rires, de l'estime - le potentiel du groupe était tellement palpable.

Ensuite, cela va même si loin, tu es étonné maintenant, mais tu l'as peut-être même entendu, que le groupe s'éveille en tant qu'entité commune, en tant que tout. Il se produit alors un phénomène, cela s'est déjà produit dans le monde, qu'un groupe de pratiquants étroitement liés entre eux trouve l'éveil ensemble, que des processus communs aient lieu. C'est vraiment énorme, comme s'ils étaient dans une telle vibration les uns avec les autres que leur potentiel, leur nature de bouddha s'ouvre de plus en plus et qu'ils arrivent tous, pour ainsi dire, en même temps ou peu de temps après, à cette ouverture complète. Cela existe. Merci pour cette question, c'est déjà un point fort pour cet après-midi.

Participant/e : Thich Nhat Hanh a dit que Maitreya sera un Saṅgha. C'était aussi perceptible pour moi, comme tu as parlé, que cela s'est produit à l'origine à partir de la conscience éveillée et que ce n'est que plus tard que ces règles se sont manifestées.

Oui. Maitreya est le futur Bouddha et, en fait, Thich Nhat Hanh a dit que le futur Bouddha sera une communauté. C'est formidable. Un grand travail d'équipe nous attend.

Cela correspond aussi à l'éveil commun que tu viens de mentionner.

Participant/e : J'ai de bons amis non bouddhistes, une sorte de Saṅgha pour moi, qui travaillent aussi dans le domaine thérapeutique et sont à l'écoute. Il m'est difficile de dire ce que je fais réellement. Comment transmet-on des contenus bouddhistes essentiels à des personnes ouvertes et intéressées, mais qui ont aussi des défenses ?

Ils te posent des questions, ils aimeraient savoir ce que tu fais ?

Oui, mais pas aussi profondément. Cela s'interrompt aussi, mais j'essaie toujours un peu de transmettre cela sans utiliser de termes bouddhistes.

Oui, c'est toujours le mieux. Laissons ces termes bouddhistes de côté autant que possible. C'est mon rôle de

les mentionner sans cesse. Comme j'ai grandi dans ce milieu, je garde le contact avec la transmission bouddhiste. Je vous dis qu'il vient ici et vous tend la main, pour ainsi dire, et vous prenez ma main. Et tu vas vers tes amis et tu peux leur dire la même chose sans les termes bouddhistes, parce que ce n'est pas du tout ton travail.

Mais je trouve ça difficile parce que c'est tellement différent de notre vie actuelle, de nos valeurs. Donc c'est complètement renversé.

Ce n'est pas facile, mais tu as tellement d'expérience de la vie et c'est toi qui connais le mieux tes amis et amies. C'est-à-dire que tu connais leur langage et tu vas dire : j'essaie de te raconter une histoire, mais je lutte pour trouver les mots, mais s'il te plaît, écoute-moi, j'essaie de l'exprimer comme ça maintenant, et ensuite tu cherches les bons mots. Il n'y a pas de livre sur la manière de le faire. Il n'y a que des livres écrits par des gens, des pratiquants, qui ont déjà fait ce chemin de la terminologie dure, qui a fait ses preuves pendant des siècles, vers notre langue, et qui nous offrent un cadeau sur la manière dont on pourrait l'exprimer. Et tu vas peut-être encore un peu plus loin pour tes amis.

D'accord. Quand on est très connecté, c'est aussi un saṅgha.

Il n'y a pas de cercle de bouddhisme ou quoi que ce soit dans le Saṅgha, espérons que non. Nous devons nous débarrasser de tous les -ismes. Nous ne sommes que des pratiquants du Dharma. Nous sommes simplement, autant que faire se peut, des personnes sincères sur le chemin de la libération. Tout le monde est le bienvenu. Nous avons une source, nous nous orientons vers l'enseignement bouddhiste parce qu'il nous inspire spécifiquement, d'autres s'orientent ailleurs. C'est merveilleux. Et nous nous rencontrons en tant que personnes sur ce merveilleux chemin pour se libérer, nous apprenons tous les uns des autres. Tu apprends de tes amis, même s'ils parlent une autre langue, ils sont si merveilleusement en chemin. Tu viens de mentionner les psychothérapeutes. C'est précisément dans ces cercles que j'ai trouvé des personnes si merveilleusement expérimentées. L'un de mes mentors à l'adolescence était le psychanalyste qui vivait dans la même rue que nous, quelles merveilleuses discussions j'ai eues avec lui à cette époque, avant le baccalauréat. C'est tout notre saṅgha. Tu trouveras les mots, mais dis-leur que tu dois chercher, qu'ils t'aideront à exprimer cela. Leur intérêt t'aidera à trouver les mots.

Je vais essayer de le faire. Merci beaucoup.

Participant/e : Comment se fait-il que des enseignants qui ont étudié et pratiqué pendant de nombreuses années se laissent encore entraîner dans des comportements erronés comme l'abus ? S'agit-il de raisons karmiques ou d'empreintes ?

Cela ouvre un domaine où nous devons nous poser des questions sur le degré d'intégration qui n'a pas eu lieu et qui provoque un tel comportement. Les scandales dont nous avons eu connaissance de manière très touchante, de la part d'enseignants parfois merveilleux - les enseignantes n'en font normalement pas partie. Lorsque nous voyons comment ils se déplacent, y compris avec ton œil de psychothérapeute, notre regard se pose très vite sur des traumatismes très précoces. Ils ont souvent été retirés très, très tôt à leur famille, à leur mère, et emmenés dans des monastères. Ou bien on les a convaincus de prendre des vœux monastiques alors qu'ils ne voulaient pas en prendre et on les a fait porter des robes, toutes sortes de choses. Par-dessus tout, ils ont été soumis à une formation avec une fonction de surmoi, ce que l'on peut également appeler des introjections parentales, c'est-à-dire que les voix de l'autorité ont été renforcées de telle sorte qu'ils veulent absolument correspondre à ces représentations idéales.

C'est ce qu'ils font la plupart du temps, mais lorsque le contrôle se relâche un peu, les besoins refoulés se manifestent. C'est alors que le petit enfant se manifeste, que les parties agressives apparaissent, c'est-à-dire tous les besoins non satisfaits, les côtés non avoués. Cela ferait tellement de bien à tout le monde, au lieu de continuer dans ce rôle qui est trop fort, d'abandonner cette fonction de rôle, de sortir, de vivre normalement, d'être normal et de voir ensuite ce qu'est une pratique authentique du Dharma. L'intégration peut alors se faire beaucoup plus facilement.

J'ai bien sûr beaucoup réfléchi à cela. Je suis moi-même concerné, je sais de quoi je parle. C'est exactement ce dont nous allons parler dans le thème Saṅgha. Comment pouvons-nous bien prendre soin de nous-mêmes ? Comment prendre bien soin de soi ? Que nous ne nourrissions pas ces voix du surmoi, mais que nous vivions le Dharma comme une inspiration et non comme un devoir. Que nous vivions toujours selon l'inspiration, mais que nous puissions être honnêtes avec nous-mêmes et avec les autres. Malheureusement, ces personnes ne le peuvent pas. Des schémas sont alors actifs, qui les empêchent d'être honnêtes, authentiques. C'est un grand sujet.

Se pourrait-il que plus on évolue spirituellement, plus le risque d'aveuglement est grand ?

Non, sinon ce ne serait pas une évolution. Non, non, en fait, c'est un manque de développement. Ce vieux truc qui circule encore et qui dit que plus il y a de lumière, plus il y a d'ombre, c'est une connerie totale. Cela n'existe pas. Plus il y a de lumière, plus il y a de lumière, pas plus il y a d'ombre. L'évolution signifie que de plus en plus de schémas sont dissous. C'est cela l'évolution, le fait qu'il y ait une liberté toujours plus grande, qu'il soit plus facile de laisser les impulsions qui surgissent se dissoudre, de ne pas devoir les suivre, c'est cela l'évolution.

Le sujet derrière ta question est peut-être : est-ce que cela peut exister, qu'il y ait un développement très élevé ou très large dans certains domaines de notre être ? Est-ce que cela existe dans certaines circonstances, que nous comprenions déjà très bien certaines choses et que nous puissions aussi les expliquer, alors que d'autres domaines restent sous-développés ? Cela oui. La différence semble alors extrêmement grande aux personnes qui en sont témoins, comme si la lumière était très haute et l'ombre très sombre. Mais cela n'a rien à voir avec un développement plus élevé et une ombre croissante, il s'agit simplement de l'effet de contraste. Dans l'observation, le contraste est alors si élevé.

Je voudrais encore ajouter que les processus de développement peuvent toujours faire apparaître des forces opposées. Lorsque la lumière commence à activer les ombres, lorsque la conscience s'en empare, il se passe beaucoup de choses. Mais elles ne deviennent pas plus fortes pour autant, elles sont simplement plus fortes dans la conscience. C'est un domaine de recherche.

Oui, j'ai été si consterné, si surpris, lorsque j'ai perçu autour de moi tout ce qui se passait et se passe encore parmi les enseignants, que j'ai alors dressé l'oreille. Cela a exercé une influence décisive sur mon parcours, j'ai pris une autre direction. Pour être clair, dans les cercles que j'ai fréquentés, il était difficile de trouver un enseignant en robe qui ne faisait pas scandale et qui était vraiment fiable. C'était dur et difficile.

Cela permet aussi de jeter un regard sur l'église bouddhiste, qui, il faut le dire, n'est pas si classe, très révélateur. Il faut dire que l'institution qui motive les gens dans cette direction, ou même qui les pousse et les oblige en partie, ce n'est pas génial. Partout, tous les pratiquants sont à la recherche de meilleures solutions, même au sein de l'organisation monastique, partout. La recherche est sur toute la planète, parce qu'en fait tout le monde est très motivé pour trouver des solutions à cela. C'est aussi la raison du recul de l'ordination monastique. En fait, il n'y a plus guère d'enseignants et d'enseignantes qui mettent vraiment l'accent sur ce point, comme c'était le cas auparavant. Il vaut mieux attendre, il vaut mieux prendre des vœux courts et pas tout de suite à vie et ainsi de suite, pas de grandes promesses, toujours faire de jolis petits pains. Donc en fait, d'après ce que je sais, on est presque partout en train d'apprendre ces leçons.

Participant/e : Comment se fait-il que, malgré la grande prise de conscience de nombreux hommes bouddhistes depuis Bouddha, les femmes ont été considérées pendant si longtemps comme une seconde classe ?

Oui, seulement par les imbéciles, pas par les vrais maîtres. C'est ce que j'affirme simplement. Je suis convaincu que c'est le cas. Je n'ai jamais vu cela avec ceux qui étaient vraiment plus avancés. Il n'y avait rien de tel. C'était une réponse stupide de ma part, n'est-ce pas ? Mais comment cela se fait-il ? Je pense que ce sont des concessions à des structures très patriarcales. Il y a eu quelque chose où il y a eu une suradaptation, c'est-à-dire pas assez de courage, pas assez de courage pour aller plus loin avec l'égalité réelle des femmes et vraiment souligner que les femmes ont le même potentiel pour s'éveiller, le même potentiel pour enseigner, etc. Il m'arrive aussi de secouer la tête en voyant comment des enseignants soi-disant haut placés dans l'institution transmettent de vieilles lunes qui n'ont rien à voir avec le Dharma proprement dit. C'est peut-être une réponse un peu plus nuancée. Il n'y a en fait pas de raison suffisante pour que cela soit ainsi et que cela se soit passé ainsi.

Ce qui est bien dans la tradition bouddhiste, c'est qu'il a toujours été possible pour les femmes de trouver une faille, un coin, un maître, une maîtresse, où elles pouvaient quand même pratiquer et obtenir ce dont elles avaient besoin. Il y a toujours eu une telle chance, il y a toujours eu des situations exceptionnelles, mais elles n'ont malheureusement pas été reprises dans la littérature, ou très peu. Tara et ainsi de suite, il y a beaucoup d'autres exemples. Le besoin de pouvoir des hommes est, je pense, la meilleure explication. Ils ont simplement toujours voulu garder le pouvoir.

Participant/e : Trungpa Rinpoche n'a jamais eu de scandale ?

Malheureusement, ce n'est pas le cas, tu n'as tout simplement pas entendu parler des scandales. Trungpa s'en est occupé ouvertement, mais après tout, il couchait avec presque toutes les femmes qui passaient chez lui. Malheureusement, il a aussi laissé une trace de souffrance et a malheureusement utilisé son charisme pour

satisfaire encore et toujours ce fort besoin chez lui. Certaines femmes en ont encore souffert des décennies plus tard. Il est important de le savoir. Il y en a beaucoup qui lui sont reconnaissantes, cela existe aussi. Mais les histoires sur le fait que lorsque des couples venaient à l'audience, que son régent préférait coucher avec l'homme et lui avec la femme, je te le dis, ce n'était pas tout à fait volontaire et cela a aussi laissé des traces. Cela n'a pas été sans conséquence. On sait aussi que Trungpa Rinpoche a été poussé très tôt dans son rôle de grand maître et qu'il n'a jamais vraiment travaillé sur sa part d'enfance. D'où l'alcoolisme, d'où la faible gestion des tendances sexuelles. J'ai parlé avec une nonne pleinement ordonnée à qui il a mis la main sous sa robe et qui lui a ensuite marché sur le pied, c'est-à-dire qu'il l'a agressé encore et encore. Toutes des déclarations directes. J'ai entendu beaucoup de choses directes de la part de nombreux maîtres. Je ne veux pas trop m'étendre sur le sujet, mais les choses que je dis ont vraiment un fondement.

Dédions-nous à cela. Cela vaut la peine de le faire correctement. Qu'il en résulte beaucoup de choses bénéfiques.

Saṅgha dans un texte de Thich Nath Hanh

Jour 7, 16:00 Partie 1, Audio 32

Prêt pour un petit mantra de Tara ? Vous avez les mouchoirs ? C'est incroyable, ce mantra a un tel pouvoir. Lors d'une retraite, un homme qui était un pratiquant endurci de Vipassanā a été pris, il entend le mantra Tara et les larmes roulent, c'est la découverte de sa vie, juste d'entendre cela, ce mantra et ce chant. Chantons-le un peu plus longtemps aujourd'hui, le chant est aussi très important dans une communauté.

Ce thème avec le Saṅgha, avec la communauté était une préoccupation importante pour moi. Cela n'a pas toujours été facile avec le Saṅgha, même à l'Arbre Vert pendant des années, maintenant avant que nous devions déménager pour les travaux de rénovation. Là, nous avons certes eu de bons et merveilleux moments, mais c'était aussi difficile. J'avais aussi vraiment négligé ce thème du Saṅgha et de la construction du Saṅgha. J'avais pris cela comme une évidence, si nous vivions et pratiquions ainsi ensemble dans la maison, que tout cela venait en quelque sorte comme par magie. Je me suis rendu compte qu'il fallait y prêter un peu plus attention. C'est ce qui est en train de se passer, mais depuis, nous avons aussi mis en place un tout autre travail d'équipe. Nous gérons les choses très différemment.

Je voudrais vous montrer, avec la citation que j'ai choisie, où pourrait aller le voyage, également en tant que grand Saṅgha. Il ne s'agit pas du Saṅgha de l'Arbre vert, c'est un autre sujet, mais de la manière dont nous pouvons peut-être parfois nous vivre en tant que communauté ouverte. La citation se trouve sur le site de l'Union bouddhiste allemande, dans la revue *Buddhismus aktuell*. Je ne sais pas si je suis passé à côté, mais je ne sais pas qui a écrit ce beau texte. J'imagine même qu'il s'agissait d'un travail collectif, d'un groupe de travail sur le thème du Saṅgha. On peut aussi s'en servir comme base de discussion.

Tout groupe de personnes peut pratiquer en tant que Saṅgha, en tant que communauté déterminée à vivre en harmonie et en conscience. Tout ce qui est nécessaire pour cela est d'avancer résolument ensemble vers la paix, la joie et la liberté. Ensemble, nous profitons de nos forces et apprenons de nos faiblesses. Un Saṅgha est une famille spirituelle liée par la pratique de l'attention, de la concentration, c'est-à-dire du recueillement et de la vision profonde.

Lorsque nous vivons ensemble en tant que Saṅgha, elle devient un corps, et chacun de nous est une cellule de ce corps. Nous pouvons nous représenter le corps du Saṅgha comme une forêt. Chaque membre de Saṅgha est un arbre qui se tient à côté des autres dans sa beauté. Chaque arbre a sa propre forme, sa propre hauteur et ses caractéristiques uniques, et tous contribuent à la croissance harmonieuse de la forêt.

Notre corps de Saṅgha progresse sur le chemin de la pratique et peut nous montrer la direction à travers ses yeux. Les yeux du Saṅgha peuvent voir les côtés forts comme les côtés faibles de chaque membre du Saṅgha. Lorsqu'il est question d'yeux ici, il s'agit de la perspicacité et de la sagesse du corps collectif des Saṅgha, et celui-ci inclut la vision et la perspicacité de chaque membre, du plus jeune au plus âgé. Pour que la perspicacité du Saṅgha soit claire, il est nécessaire que tous y contribuent avec leur perspicacité respective, mais elle n'est pas une simple addition, c'est-à-dire la simple somme des perspicacités individuelles. La vision intuitive collective contient une force, une sagesse et une vitalité qui lui sont propres et qui dépassent toute vision profonde individuelle.

Si, à l'issue d'un processus de groupe, il y a une clarification et une compréhension de ce qui est en jeu, c'est effectivement plus fort que la somme des compréhensions individuelles et cela a beaucoup, beaucoup plus de

force. Pour y parvenir, il faut beaucoup de coopération, une bonne écoute et le courage de chacun de s'impliquer, de partager ses idées, ses sentiments et de s'engager de telle sorte qu'un tout puisse se former. Il faut que je sois profondément disposé à écouter et à sentir, lorsque quelqu'un d'autre parle, que ce que l'autre personne dit peut se manifester en moi, afin que je puisse apprendre de son expérience. Un peu, voire beaucoup, de cette expérience s'infiltre dans mon vécu, et celui-ci en sort grandi. Si chacun d'entre nous partage et s'implique, nous avons alors à notre disposition ces différentes facettes de l'expérience.

C'est comme si, dans la forêt, nous étions reliés à tous les autres arbres par les racines, par les feuilles et par l'air, et que nous pouvions expérimenter tellement plus, vivre tellement plus. Cela conduit à une nouvelle compréhension en nous. Et cette compréhension n'est pas du tout une compréhension de la solution, mais une compréhension, oui, c'est ainsi. Le fait que tous puissent être entendus et ressentis crée une évidence : Ah, c'est la somme des expériences. Si nous nous ouvrons à cette somme d'expériences, elles deviennent aussi très évidentes, au cas où il faudrait des solutions pour quelque chose. Il ne s'agit alors pas d'un processus de discussion et de débat, mais d'une intuition commune, jusqu'à ce que nous arrivions à cette évidence. C'est ce qu'il faut pour continuer à avancer sur le chemin en tant que Saṅgha.

Je l'ai très bien retrouvé dans cette citation. L'un d'entre vous en connaît-il la source ? *C'est un article de Thich Nath Hanh dans le magazine Buddhismus aktuell de janvier 2015*, je me doutais bien que c'était Thich Nath Hanh, mais je ne voulais pas le mettre en avant comme ça. La compréhension qui y est exprimée est vraiment telle que je connais Thich Nhat Hanh, c'est ainsi que le Saṅgha se déplace, c'est ce qui l'a inspiré et m'a aussi inspiré.

Je me permets maintenant de relire ce texte et de l'éclairer un peu. Non pas un commentaire sur Thich Nath Hanh, mais simplement, une fois de plus, une petite résonance dans ce qu'il a dit là.

Tout groupe de personnes peut pratiquer en tant que Saṅgha, en tant que communauté déterminée à vivre en harmonie et en conscience.

Tout groupe de personnes peut ainsi former un Saṅgha. Donc pas de lien avec le bouddhisme, tout groupe de personnes. Il s'agit de vivre en harmonie les uns avec les autres, c'est cette harmonie, l'harmonie est aussi un bon mot. Et il s'agit d'être conscient. La conscience est la prise de conscience, pour nous aussi, il s'agit de cette prise de conscience aimante. Quand Thich Nhat Hanh a été traduit en français, c'était pleine conscience. *Consciousness*, nous le traduirions par conscience.

Tout ce qui est nécessaire pour cela, c'est d'aller résolument ensemble vers la paix, la joie et la liberté.

Pour cela, il faut prendre la décision que nous le voulons vraiment, que nous voulons vraiment aller dans cette direction. Et quand nous parlons de paix, vous devez savoir qu'un Thich Nhat Hanh utilise bien sûr le mot paix de manière très large. La paix, c'est aussi, entre autres, le Nirvāṇa. C'est aussi la paix entre les gens et entre les groupes, c'est une paix globale. Et en tant que pratiquant du Mahayana, il parle d'une joie qui est vécue dans cette liberté, qui n'est pas à nouveau un objet d'attachement. Ce n'est pas une joie que l'on doit défendre. Et quand il parle de liberté, il sait ce qu'il faut entendre par liberté par rapport aux schémas émotionnels, par liberté réellement. Il s'agit d'une véritable liberté.

Ensemble, nous profitons de nos forces et ensemble, nous apprenons de nos faiblesses.

Si nous pouvons avoir cette attitude, c'est merveilleux. Je sais que dans le Saṅgha de Thich Nhat Hanh, on a souvent réussi à vivre cela aussi. Je souhaite que ce soit aussi le cas pour nous, que nous apprenions aussi ensemble de nos choses difficiles, de nos défis. Voici maintenant cette pensée qui est très typique de Thich Nhat Hanh :

Lorsque nous vivons ensemble en tant que Saṅgha, il devient un corps, et chacun de nous est une cellule de ce corps.

Un Saṅgha devient comme un corps. Ce matin, la question s'est posée et j'ai dit que oui, nous pouvions considérer un groupe comme une personne. C'est ce que l'on entend par un corps. Il poursuit en disant que nous sommes comme les différentes cellules et organes d'un corps. L'exemple du corps est qu'un corps a besoin de chaque élément. Tout doit fonctionner ensemble. Il suffit qu'une seule cellule dégénère d'une manière ou d'une autre, vous savez quel stress cela provoque. Cette interaction. Parfois je suis le petit doigt droit, parfois je suis l'œil - je perçois alors aussi différentes fonctions dans ce corps. Je ne suis pas fixé sur une place dans le corps, mais je me sens toujours comme faisant partie d'un tout.

Quand je suis rentrée chez moi hier et que j'ai parlé avec Evelyn, j'ai dit par exemple que j'avais eu un sentiment

agréable hier, avec ce comité de soutien, cette réunion d'information, que je me sentais encore plus partie intégrante de l'ensemble qu'auparavant, pas tant comme une tête ou quelque chose comme ça, mais vraiment comme une partie, et que je pouvais ressentir encore plus fortement cette coopération. Je pense que vous avez peut-être vécu en partie la même chose. C'est la direction dans laquelle nous pourrions aller, cette coopération. En fait, il s'agit d'une coopération où chacun assume la fonction qui lui est demandée et où nous n'avons pas besoin d'avoir une fonction particulière. Mais si c'est nécessaire, d'accord, nous le faisons.

C'est la Bodhicitta vécue. C'est une souplesse vécue, où nous sommes au service du grand tout. Et cela résonne naturellement chez Thich Nhat Hanh, ce Saṅgha n'est pas en route dans son propre intérêt, mais c'est une communauté ouverte qui rayonne, qui est perméable, qui a un impact sur la société, sur les personnes que nous rencontrons. Chacun de nous est en quelque sorte un prolongement du Saṅgha ou du Dharma, un messenger de cette pratique de liberté et de conscience aimante. Cela pourrait être le cas. Ça a l'air bien, ça demande un travail incroyable. C'est facile d'en parler ainsi, mais cela demande un travail incroyablement minutieux.

Cette semaine, nous avons déjà eu une discussion sur les soins personnels et nous avons également fait un petit pas en avant dans cette conversation. La question n'est pas de savoir si l'on prend soin de soi ou non, mais plutôt de savoir comment on prend soin de soi. Dans un saṅgha, la première chose que nous faisons est bien sûr de soutenir incroyablement le saṅgha en prenant soin de nous-mêmes d'une bonne manière. Vous voyez ce que je veux dire. Nous apprenons à prendre soin de nous-mêmes de telle sorte que nous retrouvons toujours un bon équilibre, un bon équilibre intérieur. Nous pouvons ainsi éviter beaucoup de stress autour de nous.

Je vais prendre mon exemple, imaginez que je me surmène dans un cours et que je sois vraiment stressé. Ce serait stupide, cela dégagerait du stress et aurait un impact incroyable. Ou bien ceux qui se trouvent derrière tous ces appareils seraient tous stressés. Mais ils ne le sont pas. Donc seulement avant, seulement quand ça ne va pas. Cette détente est merveilleuse, tout comme le fait de savoir que nous nous soutenons les uns les autres et qu'il n'y a en fait aucun jugement de valeur. Personne n'a besoin d'être spécial. Tout le monde s'occupe bien.

Certains se permettent de ne pas venir. C'est merveilleux. Ils prennent également soin d'eux-mêmes en s'arrêtant au bon moment, parce que la dose est suffisante, et que cela ne fait pas de bien de continuer. Et ainsi de suite. Ce ne sont que des exemples de la situation actuelle. Notre vie commune est incroyablement harmonieuse. D'une certaine manière, il semble y avoir une atmosphère où chacun prend soin de soi. Cela aide bien sûr. Sur cette base d'un bon soin de soi, qui est aussi marqué par le respect, c'est-à-dire qui est tel que nous avons toujours le groupe en vue et que cela s'intègre bien, nous pouvons merveilleusement aborder tout le reste sur cette base.

Ce souci de soi n'est même pas une relation avec les autres. Nous pensons peut-être que le défi d'un saṅgha est que des relations aient lieu en permanence. Cela a déjà lieu pendant que nous sommes présents dans le Saṅgha, comme nous prenons soin de nous pendant ce temps. Chacun a sa propre façon de faire, et c'est déjà une expression de la Bodhicitta. Donc prendre soin de soi de manière saine, c'est vivre la Bodhicitta avec soi-même. C'est le chemin de l'éveil avec soi-même.

Si je continuais à vivre avec moi-même les schémas de stress saṃsāriques que je prêche pour qu'ils soient dissous, ce serait plutôt stupide. Si j'exigeais des autres l'harmonie et la paix et que je n'arrivais pas du tout à l'harmonie et à la paix avec moi-même, tout cela ne fonctionnerait pas. Aller ensemble vers l'éveil en tant que corps de Saṅgha présuppose que chaque cellule, si je m'en tiens à l'exemple de Thich Nhat Hanh, fonctionne également bien en elle-même. Vous connaissez la biologie, les membranes cellulaires, l'osmose, les mitochondries, tout ce qui s'y passe. Chaque cellule est en fait un organisme en soi et a aussi des possibilités d'équilibre en soi. Si chaque cellule fait cela, où que nous soyons dans l'organisme, cela fait vraiment du bien au reste de l'organisme.

Il y a alors un soin pour les autres, une attention, une écoute. Non pas dans le sens d'une intervention, je dois faire quelque chose, je dois amener les autres d'une manière ou d'une autre à faire quelque chose, mais la Bodhicitta vécue principalement comme un catalyseur pour les processus, pour que certains processus soient plus faciles. Ainsi, dans le processus de groupe, je ne me déplace pas de manière à devoir ou à vouloir convaincre, mais plutôt de manière à vivre ce qui, de mon point de vue, est utile pour le processus global. Que là aussi, j'ai plutôt tendance à m'incarner, à vivre du mieux que je peux ce qui est pour ainsi dire mon cadeau à la communauté. Parfois, mon cadeau est d'exprimer mon malaise ou d'assumer ma colère ou de parler de quelque chose que j'ai eu du mal à faire ou dans lequel je me suis égaré, peu importe. J'apporte cela comme un cadeau de confiance à la communauté. Le lien est en fait toujours un lien de confiance et d'orientation commune vers cette même liberté, cette fluidité, cette conscience aimante, les mots qui ont été prononcés tout à l'heure.

Dans une relation de couple, je représente toujours cela par un triangle. La relation de couple a lieu ici, mais l'orientation commune, disons, est dirigée vers le Dharma, vers la voie de l'éveil. Il y a les relations entre nous, à ces niveaux émotionnels, interpersonnels, et il y a de la part de chacun de nous l'orientation commune vers ce qui nous dépasse, c'est-à-dire ce qui n'a pas lieu dans l'égoïsme. Nous appelons cela le refuge. Cette orientation commune vers la bodhi ou le refuge, ou quoi que ce soit d'autre. Imaginez que toutes les cellules soient alignées sur ceci, c'est un grand mot, mais sur le plus grand bien de tous, même en dehors de la communauté immédiate, en dehors du Saṅgha immédiat. Si tout le monde est aligné sur cela, alors les nombreuses relations transversales se déroulent en s'alignant sur le but commun plus grand.

Pour qu'un saṅgha fonctionne, il faut cette orientation commune. C'est la résolution par laquelle commence Thich Nhat Hanh. Il faut une résolution, il faut cet alignement. Si l'orientation est bancal ou même complètement floue, il y a bien sûr des difficultés. Les difficultés sont alors inévitables, parce que nous n'avons pas du tout la même orientation, parce que nous sommes présents dans ce groupe, dans ce lieu, pour des préoccupations très différentes. Cela signifie qu'il faut toujours clarifier l'orientation. Nous trouverions l'alignement dans l'Octuple Noble Chemin dans les deux premiers membres. Nous le trouvons dans la vision et dans l'attitude et la motivation. Plus tard, nous la retrouvons dans le sixième membre de l'aspiration en tant qu'orientation momentanée qui, dans la situation de la présence attentive, nous donne l'orientation réelle vers ce que nous voulons vivre en ce moment. L'orientation fondamentale et l'orientation dans la situation actuelle.

Ce sont quelques pensées supplémentaires que j'ai eues à ce sujet.

Questions et Réponses

Jour 7, 16:00 partie 2, audio 33

Participant/e : Mon impression est que dans les groupes asiatiques, le service à l'autre est plus important, comme s'il y avait quelque chose de culturel. Dans la méditation, nous avons aussi besoin des deux, d'utiliser des moyens et de maintenir la structure, et en parallèle de lâcher prise et d'aller dans l'espace. Pour la réussite d'un saṅgha aussi, le service sans limite pour tous et le soin de soi, donc je sers la communauté quand je regarde maintenant vers moi.

Ce sont des pensées magnifiques. Je n'ai rien à ajouter. Je suis d'accord avec toi. Je ne vois pas ce que je pourrais ajouter.

Tu as beaucoup vécu avec des maîtres tibétains, transportent-ils plus de service ou plus de soin de soi ?

Ils ne parlent pas beaucoup de prendre soin de soi, c'est vrai. Parfois, ils nous encouragent à le faire. Je suis bien sûr allé voir ce qui se passait Village des Pruniers et j'étais bien connu de Sister Gina, une nonne importante dans le Saṅgha là-bas, nous avons beaucoup échangé. Je n'aurais pas pu vivre cela comme ça, ce qu'ils vivaient, c'est déjà très asiatique. Certains peuvent le faire, d'autres non. Nous devons trouver notre voie avec cela. Nous ne pouvons pas nous baser uniquement sur ces modèles. J'ai rencontré des personnes tout à fait désespérées, y compris dans le Saṅgha du Village des Pruniers. Mais c'est souvent le cas, je suis souvent le point de contact pour toutes sortes de choses. La direction est la bonne, mais comment y arriver, comment grandir ainsi ensemble et que chaque cellule s'occupe d'elle-même et serve l'ensemble, comment y arriver exactement ? Je pense que chaque situation nous permettra, je l'espère, d'apprendre un peu. Il s'agit probablement d'un apprentissage permanent, qui ne s'arrête jamais, car de nouvelles personnes arrivent et d'autres disparaissent. Comme ce processus de renouvellement dans le corps où, au bout de sept ans, tout est entièrement renouvelé.

Participant/e : Dans les Saṅghas et aussi les associations, ce sont généralement ceux qui ont le plus besoin de reconnaissance qui s'en occupent, ce qui n'est pas forcément le cas et ne peut guère être guéri ou optimisé de l'intérieur. Il faut donc que quelqu'un, du haut jusqu'à Karmapa, installe quelque chose.

Est-ce que tu parles de quelque chose comme un processus de supervision ?

Oui, mais ceux qui en auraient besoin ne viennent pas.

Ah oui, parce que c'est volontaire, et puis certains ne viennent pas, alors qu'il pourrait y avoir des sujets brûlants. Cela m'a souvent traversé l'esprit, la supervision, mais alors avec tout le monde. Il est alors important que tous soient présents.

Oui, le feedback aussi, que ceux qui dirigent les méditations ou les introductions écoutent leurs audios ou les

transmettent aux responsables. Une chose est de trouver des gens, une autre est de s'en débarrasser.

C'est vrai, j'y suis très attaché. Merci pour cette contribution. Je vous prie de me pardonner si je ne m'y attarde pas. Je suis surtout à l'écoute.

Participant/e : J'aime bien la phrase qui dit que les intuitions sont mises à disposition du plus jeune au plus âgé, que tous sont importants et qu'ils nourrissent aussi le corps. Si je regarde à l'intérieur et qu'il y a des voix qui sont peut-être désagréables pour mon attachement au moi, il y a un conflit. Dans une communauté aussi grande, cela arrive aussi, je peux l'imaginer. Il y a des communautés qui ont établi un forum comme pièce maîtresse, où les individus se mettent à disposition avec ce qu'ils ont de plus intime, cela a un effet purificateur.

Qu'est-ce qui se passe avec ce forum ? Quelqu'un dit : "Je suis prêt à me mettre au milieu et à partager mes idées ou mon inspiration avec mon cœur ?

Je ne le connais que de manière marginale, par exemple du Centre pour la conception expérimentale de la société. Les gens qui y vivent considèrent le forum comme une pièce maîtresse de leur vie en commun et regardent ce qui se passe chez la personne et l'intègrent dans la communauté.

J'y ai passé un ou deux jours, j'ai été invité à y enseigner, mais je ne l'ai pas fait parce que c'était trop. J'étais en route pour Berlin lorsque j'y ai fait une halte.

Ce sera sans doute un processus pour nous de recevoir régulièrement des suggestions et de voir ce qui pourrait être utile. Avant tout, si nous regardons dans le sens des meilleures pratiques, qu'est-ce qui a fait ses preuves ? Qu'est-ce qui a fait ses preuves dans d'autres Saṅghas ? Il se peut que nous n'essayions pas beaucoup de choses, mais que nous prenions à cœur ce qui a fait ses preuves dans des Saṅghas de structure similaire et que nous regardions. Nous n'avons probablement pas besoin de développer autant de choses par nous-mêmes.

Maintenant, quelque chose m'est venu à l'esprit concernant la question de tout à l'heure sur la manière dont les réunions de Saṅgha étaient structurées en Asie. Il s'agissait de canaliser la communication vers ce qui était vraiment bénéfique. Il ne s'agissait pas du tout de partager son état émotionnel dans la ronde, ce n'était pas du tout le but, mais il s'agissait toujours de faire le point sur quelque chose, d'avouer quelque chose, d'élaborer quelque chose, d'aller dans une direction résolument bénéfique en quelques mots. Ce n'est donc pas du tout ce que nous entendons par partage, en fait on pourrait presque dire le contraire. Assis en cercle, une communication très claire sur quelque chose qui a éventuellement été difficile ou qui s'est mal passé, déjà après avoir longuement médité à ce sujet et ne plus être en proie à des émotions limitantes, mais être en mesure d'entrer soi-même dans le processus de clarification. Je pense que cela demande beaucoup de maturité. Nous supposerions tout de suite que beaucoup de choses sont probablement réprimées, mais cela épargne aussi beaucoup à la Saṅgha.

Je me souviens de Guendune Rinpoche et de notre enseignement du Lodjong, l'enseignement de l'entraînement de l'esprit du Mahayana, où il a parlé de manière relativement détaillée du fait que nous pouvons offrir aux autres le cadeau de ne pas simplement déverser nos émotions dans le groupe, de ne pas simplement les disperser. Il y a un dicton dans le Lodjong qui se réfère précisément à cela, à cette capacité de s'arrêter et de ne pas penser que je dois maintenant déranger tout le monde avec mes émotions, mes convictions, avec ce que j'ai reconnu.

Cette retenue subtile est ici entre nous, oui, comment dire, ce sont toujours ceux qui ont ce fort besoin de communiquer qui parlent. C'est ce que le participant/e a laissé entendre tout à l'heure. D'autres font preuve de cette délicate réserve, mais ne sont peut-être pas entendus. C'est une grande différence entre notre manière actuelle de voyager ici en Allemagne, en Occident, et la manière dont les Asiatiques essayaient de régler leurs affaires. Et je sais qu'ils n'ont souvent pas réussi à régler les choses.

Lama Teunzang m'a raconté que lors de sa retraite de trois ans, par exemple, la communication entre les pratiquants était tellement nulle. Plus personne ne transmettait d'émotions au groupe, ils ne se parlaient plus pendant le reste de leur temps. Ils n'étaient plus que trois à se parler. Il est tout simplement important que nous le sachions.

Participant/e : Je voulais vous remercier pour votre bienveillance et aussi vous remercier pour les formations de groupes. Les tâches ne sont pas toujours aussi simples, nous devons donc en discuter, cela apporte aussi de la profondeur. Merci pour tout ce qui se passe ici, mais aussi pour ces groupes, pour cette possibilité.

Nous venons ici de nombreuses directions, de très nombreux Saṅghas différents, c'est quelque chose de très particulier. Et nous apportons nos expériences. Elles ne sont pas encore devenues un problème ou un thème ici dans le Saṅgha, mais elles préoccupent encore les individus. Mais nous ne pouvons pas toutes les traiter ici.

Ce n'est pas possible. Il y a vraiment beaucoup de Saṅghas qui affluent ici, beaucoup d'expériences. Nous devrions nous occuper de ce que l'on peut observer comme dynamique dans notre cercle et le construire de manière saine, je pense. Nous pouvons apprendre des expériences que nous apportons d'autres contextes. Je viens également d'un contexte, mais je ne vais pas discuter ici des thèmes qui y ont été abordés, je dois éventuellement encore en discuter ou les clarifier avec ceux qui sont directement concernés. Mais dans le sens des meilleures pratiques, ce qui a vraiment fait ses preuves, ce serait bien sûr un cadeau que nous pourrions apporter ici. Mais nous ne pouvons pas gérer ce qui se passe dans d'autres Saṅghas, nous ne sommes pas un groupe de discussion sur les thématiques Saṅgha de tous les groupes que nous avons vécus auparavant. Nous n'y parviendrons pas, cela nous fera éclater et finira quand même à nouveau par des opinions, des points de vue et des sensibilités personnelles. Il est bon que nous trouvions ici cette approche bénéfique.

Participant/e : Je viens de la tradition Triratna, où nous avons beaucoup de travail de groupe, ce qui est très créateur de saṅgha. Il y a là une culture, une reconnaissance des erreurs, une volonté de dévoiler quelque chose en vue des dix actions bénéfiques au sein du groupe. Il y a un accord sur le fait que tout le monde est prêt à le faire, sans être expansif et émotionnel, et à transformer cela en une résolution de ne plus le faire ou de s'excuser.

Oui, merci beaucoup. Cela m'inspirerait comme une bonne ligne directrice pour un échange de groupe sur des sujets délicats. Nous pouvons y regarder de plus près. Mais que nous sachions aussi pour cela dans quel champ nous évoluons et que nous ne soyons pas trop prolixes.

Participant/e : peut-on séparer l'enseignement de l'enseignant ? Je suis en conflit pour savoir si le contenu du livre tibétain de la vie et de la mort de Sogyal Rinpoché peut encore s'appliquer à moi, si l'enseignant lui-même ne peut pas vivre l'enseignement.

Oui, nous avons déjà parlé du fait que les enseignants peuvent aussi être en bénédiction et exprimer des choses totalement vraies sans pour autant vivre de manière intégrée dans d'autres domaines de leur vie. Ce livre est fantastique et a aidé beaucoup de gens. Je pense que c'est un exemple où l'on peut dire que si l'on examine ce livre du point de vue du Dharma, il tient bon, il a de la substance. Je peux le comparer à d'autres enseignements du Dharma, et ce qu'il contient est vrai. Il y a quelques choses qui ont un rapport avec les différentes lignées Nyingma, Kagyu et Theravada, des points isolés qui pourraient être formulés différemment. Ce livre a été rédigé, édité et publié à l'époque par cinq disciples de Sogyal Rinpoché et il a aidé beaucoup de gens. De même que je suis un grand fan des livres de Trungpa Rinpoché, dont nous avons parlé, il y a tellement de bénédictions et d'inspiration dedans, même si nous savons que dans d'autres domaines, il y avait un comportement que nous ne pouvons pas soutenir.

Je ne suis pas fan de la séparation entre l'enseignement et l'enseignant. Quand je dis que nous allons vers l'éveil complet, cela signifie une intégration de toutes les parties de notre personnalité. Mais contrairement à beaucoup d'autres, je suis conscient qu'une expérience d'éveil peut être vécue de manière authentique et peut être vécue plusieurs fois, sans que les zones émotionnelles soient pour autant nettoyées. Je connais bien cela, j'ai pu le lire très tôt dans ma carrière chez Gampopa, comment ces voiles émotionnels ne se relâchent et ne se dissolvent que progressivement. J'ai pu constater par moi-même, bien que j'aie enseigné le Mahāmudrā-Dharma pendant vingt ans, que mes propres traumatismes et ma propre indigence me déterminaient encore profondément à l'intérieur et ne pouvaient être traités qu'ensuite.

J'en ai donc fait l'expérience dans ma propre chair et j'ai aussi ressenti le déchirement correspondant en moi. Maintenant, dix ou douze ans plus tard, quatorze ans même, ma foi, la vie s'envole, maintenant que je ne ressens plus cette déchirure, je n'exprime pas les enseignements qui concernent par exemple la nature de l'esprit ou le Dharma différemment de ce que je faisais alors. Ils n'étaient pas faux à l'époque, mais je n'étais pas intégré en tant que personne. Cela a bien sûr eu des conséquences sur la manière dont j'étais présent, sur la manière dont je traitais les gens, et c'est toujours le cas. Là où mes schémas ne sont pas rangés, ils ont toujours des répercussions, c'est clair.

Bref, je dirais que c'est ta décision personnelle. Si tu réalises que tu ne peux plus faire confiance, alors ce livre n'a plus de bénédiction pour toi et n'est plus une source que tu vas utiliser. C'est toi qui décides personnellement, personne d'autre ne peut le faire à ta place. Et si tu réalises que tu as entendu parler de difficultés de ces enseignants, que tu as entendu parler d'un comportement que tu ne peux pas expliquer, mais que les enseignements t'inspirent, alors continue, c'est bon. Sache qu'il y a des domaines dans lesquels tu ne t'engageras pas. Tu acceptes pour ainsi dire la pièce d'or, et tu laisses tomber l'autre. C'est le conseil que je donnerais à tout le monde, et cela vaudrait aussi pour Sogyal Rinpoché. Il y a des étudiants qui ont tiré un bénéfice incroyable de ses enseignements, qui veulent continuer sur le chemin, même s'il est mort maintenant, mais qui sont

simplement reconnaissants pour tout ce qu'ils ont appris. Cela a transformé leur vie et ils continuent à avancer. Et d'autres ont abandonné et disent : "Pas question pour moi.

Ce n'est qu'un nom qui a fait la une des journaux, mais cela concerne tant de gens. Penser que quelqu'un doit être une personne très intégrée et avoir fait le ménage avant que nous puissions commencer à enseigner le Dharma, c'est placer la barre trop haut. Je pense que personne ne pourrait alors enseigner. Nous devons donc faire très attention à ce que nous demandons. Nous qui exigeons cela, nous n'avons peut-être pas encore regardé en nous-mêmes et nous pensons que ce serait si simple d'avoir une cour intérieure si bien rangée. C'est un travail permanent. Avant, j'avais aussi beaucoup plus facilement un jugement sévère. Le fait que j'ai moi-même traversé tant de choses m'a vraiment fait passer un peu à la moulinette et je suis ainsi devenu un peu plus doux, plus indulgent. Je pense que cela me fait du bien à moi, mais cela me fait aussi du bien pour aborder de tels sujets.

Heureusement, Sogyal Rinpoché s'est excusé et a déclaré qu'un processus de nettoyage avait eu lieu. Nous le savons aussi par d'autres enseignants qui ne sont pas mentionnés ici. Ce qui est bien, c'est que lorsqu'il y a un processus de remise en ordre, même si cela ressemble parfois à une remise en ordre partielle, chacun va aussi loin qu'il ou qu'elle le peut. Voilà à ce sujet.

Méditation

Peut-être que chez certains, beaucoup de choses ont été stimulées par les thèmes, les quelques touches qui ont été apportées, ce qui a été ainsi touché. Quand je dis que nous méditons, nous ne refoulons pas cela. Nous ne disons pas que cela ne devrait pas être, que cela ne doit pas être. Nous pouvons commencer par simplement inspirer, expirer et respirer dans l'écho de ce que nous avons entendu, c'est-à-dire dans l'ambiance que cela a déclenchée, sans nous préoccuper du contenu. Nous acceptons l'ambiance, les sentiments qui ont été déclenchés.

Nous respirons avec eux, nous sentons notre corps, nous sentons notre humeur.

Lorsque nous ressentons ainsi des humeurs et des sentiments, ainsi que l'écho d'un échange, de ce que nous avons entendu, nous nous permettons en même temps d'être conscients de l'ampleur intérieure. Nous ressentons, nous prenons en compte l'étendue, nous inspirons dans cette étendue, nous expirons avec ces sentiments dans cette étendue.

Vous remarquez que grâce à cette conscience supplémentaire de l'étendue, notre focalisation, notre fixation sur les sentiments et les humeurs, et de toute façon naturellement sur les contenus, se dissout. Cela nous permet de ressentir tout ce qui est, de sentir, d'entendre et de voir le corps.

Et une fois de plus, nous sommes confrontés à cette dynamique insaisissable, à la manière dont l'état d'esprit se modifie dans l'expérience et dans l'attention aimante et accueillante.

Vous vous en souvenez encore ? La nature de bouddha, le bouddha en nous. Prenez-le avec vous dans cette conscience, laissez la buddhi méditer en vous. Cette Prajñāpāramitā en nous, la grande mère, la mère de tous les bouddhas, elle a un regard si particulier sur les choses, qui se révèle à nous intuitivement, progressivement.

Permettez que la vision des bouddhis et des bouddhas sur la signification du Saṅgha, la signification du Dharma, la signification du Bouddha, de la Bodhi, que cette vision, cette compréhension se manifeste, qu'elle élargisse l'esprit du cœur.

Le mantra de Tara. Vous avez peut-être remarqué que nous pouvons chanter ce mantra et d'autres mantras de manières très différentes, parfois comme ceci, parfois comme cela. Parfois comme une expression de dévotion, parfois comme un baume pour l'âme, comme une expression de compassion.

Maintenant, par exemple, un aspect était une pensée pour tous les pratiquants qui souffrent des schémas émotionnels non résolus de leurs enseignants. Puisse cette vision clarifiante, la sagesse de la grande mère, la sagesse de Prajñāpāramitā ou Tara, faire son chemin partout. Puisse la Bodhicitta entrer réellement dans toutes ces situations. Parfois, c'est une expression de joie, alors nous chantons à Tara, comme si nous dansions. Ensuite, c'est une expression de force, comme si nous donnions la force dans le sol et la récupérions du sol. Et parfois, c'est une expression de connexion, alors les Taras dansent tous autour de nous.

Il y a autant de possibilités qu'il y a d'humeurs d'utiliser un tel mantra. Un mantra est la voix du cœur, où nous sommes libérés de la nécessité de trouver des mots. Ce sont des sons, ils existent déjà. Nous n'avons plus besoin de réfléchir, cela peut simplement couler. Les sons, cela vient alors simplement, la vitesse et la modulation, la hauteur, la profondeur, tout se module comme l'expression d'une prière du cœur. En fait, un mantra est une prière du cœur que nous pouvons utiliser dans n'importe quelle direction.

Parfois, chanter ou prononcer un mantra est l'expression du fait d'être arrivé. C'est ainsi. L'expression du "oui". Nous allons ainsi au Mahāmudrā. Cela ne va plus n'importe où, cela n'a plus de destinataires, c'est juste l'expression de cela. Il y a tellement de possibilités, en tout cas utilisez-les toutes et improvisez un peu. Simplement comme vous le sentez.

Je me réjouis de vous revoir demain matin. Nous serons alors déjà mardi, et je regarderai demain avec vous l'éloge de Nāgārjuna. Cela me donnera encore l'occasion de parler un peu du Bouddha, des douze actions. Nous allons certainement aussi méditer à nouveau et avoir du temps pour les questions et les échanges, puis nous irons à nouveau dans les groupes.

X. "La louange du Bouddha " par Nagarjuna

Jour 8, 10:00 partie 1, audio 35

Il y a environ deux ans, lorsque je me suis demandé comment je voulais structurer ce cours de base, ce que je voulais vous proposer, je me suis dit que chaque cours de base, je vous donnerais un petit texte à ramener chez vous, que vous pourriez intégrer dans votre pratique, avancer de temps en temps, ressortir. Cette fois-ci, il s'agira d'une louange au Bouddha, ce qui s'impose, car je trouvais de toute façon très important que nous nous penchions sur la personne fondatrice.

Je ressens cette inspiration de faire une offre, de permettre un saṅgha bouddhiste qui soit ouvert à la tradition. Mais il faut aussi une orientation. Ce n'est pas simplement une communauté spirituelle quelconque que nous fréquentons ici. Même si nous faisons parfois des incursions dans la tradition chrétienne, dans la tradition du yoga, dans l'Advaita Vedanta, tout cela est possible, mais notre objectif est le bouddhisme contemporain. Cette focalisation commune est possible dans la mesure où nous pouvons effectivement tous nous relier d'une manière ou d'une autre au Bouddha et à l'enseignement bouddhiste.

C'est pourquoi il est indispensable de l'avoir au centre, même si l'on sort peut-être à reculons en voyant le gros Bouddha ici et en se disant : mais où ai-je atterri ? Ce n'est pas une nouvelle secte, non, c'est juste un signe du dénominateur commun qui nous réunit. Cela évite aussi à tous ceux qui enseignent d'avoir une approche trop libre du Dharma et d'introduire toutes sortes d'inventions personnelles et tout ce qu'il y a encore dans la psychothérapie et tout ce qu'il y a encore dans le domaine - il s'agit du Dharma fondamental de Bouddha. Ce n'est pas un -isme, ce n'est pas une secte, ce n'est pas une religion, mais c'est une voie de recherche, une voie de libération, et c'est exactement ce que représente le Bouddha.

Maintenant, il y a aussi des aspects religieux, c'est évident. Il y a l'aspect de la vénération et de la dévotion. Nagarjuna était le penseur par excellence, on l'appelle aussi le deuxième Bouddha, c'est un de ses titres. Lorsque l'on parle du deuxième Bouddha au Tibet, seules deux personnes entrent en ligne de compte, soit Nagarjuna, soit Guru Rinpoche. Ils ont déclenché une telle vénération et ont tellement fait pour le Dharma qu'on dit d'eux qu'ils sont comme un deuxième Bouddha. Nagarjuna est célèbre pour le Mādhyamika. Il a lancé le Mādhyamika, la voie du milieu, ce mouvement et en a établi la base philosophique. On dit que les sutras Prajñāpāramitā ont été découverts par lui, qu'il est allé les chercher chez les nagas, ces êtres d'esprit ou de lumière liés aux mers et aux cours d'eau. C'est une personne qui a marqué le bouddhisme Mahayana comme peu d'autres.

Et cette personne a un côté que nous savons être empreint d'une forte dévotion. Il y a de sa part cet éloge du Bouddha, il y a de sa part des éloges d'Amitābha et de Dewatchène, il y a des indices qui montrent qu'il était un pratiquant d'Amitābha. Il est important pour nous de savoir que même les plus grands penseurs ne sont pas de simples penseurs, mais pensent avec leur cœur, c'est pourquoi ce sont de grands penseurs. C'est pour cela qu'il pouvait aller au-delà des mots, même s'il était si éloquent. Il avait ce côté dévotionnel, cette dévotion au Bouddha ou à la Bouddhi.

Nous sommes tout à fait libres de projeter tout ce que nous voulons là-dedans, c'est tellement merveilleux que personne ne connaisse le Bouddha. Nous avons des indices sur tout ce qu'il a enseigné, et c'est plus vaste que

pour n'importe quelle autre personne. Il n'y a pas d'autre personne de cette époque historique dont nous sachions autant de choses que sur le Bouddha. C'est pourquoi il est certain qu'il a existé, c'est pourquoi nous savons ce qu'il a enseigné, et en même temps nous pouvons imaginer toutes sortes de choses, car nous ne l'avons pas rencontré personnellement. Nous pouvons le remplir avec les qualités qui sont perceptibles.

Il y a deux louanges, l'une plus longue et l'autre plus courte. Lors de la retraite de trois ans avec Guendune Rinpoche et lors de tous les rituels au monastère, elles faisaient toujours partie des prières préliminaires, elles étaient tout simplement standard. En fait, il suffit de réciter l'une des deux, mais comme les Tibétains aiment beaucoup réciter, ils récitaient toujours les deux à la fois. Décider pour l'une ou contre l'autre ne fonctionne donc pas pour eux.

Je voudrais maintenant attirer votre attention sur la première louange. Au lieu d'une simple explication de texte qui serait vite faite, je voudrais profiter de cette occasion pour parler encore une fois du Bouddha, des maîtres, des emboîtements, ce qui pourrait en fait être notre orientation. Pour finir, une phrase en italique.

Le premier quatrain de cette louange a été écrit par le Vénérable Drikung Jigten Soumgueun, le fondateur de la lignée Drikung Kagyu, tandis que le texte principal a été écrit par Nagarjuna. Le premier quatrain dit ceci :

Par le centre habile de la compassion, tu es né dans la lignée des Śākyas. Vainqueur des armées de Māra, que nul autre n'a pu soumettre. Ton corps resplendit comme une montagne d'or. Devant toi, roi des Śākyas, je m'incline.

Ces lignes d'introduction nous rappellent que, oui, nous pouvons visualiser le Bouddha pendant la louange. D'où le rappel : "Comme une montagne d'or". Nous l'avons ici, cette grande statue nous a été offerte de Bonn par un groupe de Dharma singhalais qui a pratiqué pendant trois décennies avec ce Bouddha, dont le fondateur est décédé, et qui cherchait un lieu digne où cette statue pourrait continuer à vivre. C'est là qu'ils m'ont contacté par l'intermédiaire de Tenzin Peljor et j'ai effectivement trouvé que, oui, c'était bien. Il y a toujours un moment où cette statue peut être au centre.

Nous pouvons visualiser, c'est comme si nous entrions dans la présence du Bouddha ou de la Bouddhi imaginé(e). C'est bien parce qu'il ne s'agit pas de réciter abstraitement ici cette histoire de vie, mais de nous connecter en même temps à cette inspiration, de sorte que nous ayons encore plus envie de pratiquer. C'est de cela qu'il s'agit.

Il s'agira ici des douze actes du Bouddha parfait. Dans la tradition du Mahayana, il est dit que tous les bouddhas accomplissent exactement ces douze actes. On suppose qu'il y a eu mille deux bouddhas rien que dans cet immense âge du monde, dont celui-ci était le quatrième. Le cinquième serait Maitreya. Et ils accompliraient tous ces douze actes d'une manière ou d'une autre. C'est une vision typiquement Mahayana, mais c'est aussi connu dans le Theravada, une vision selon laquelle il ne s'agit pas d'un phénomène unique, mais que ce qui est communiqué a un caractère universel. Car l'enseignement des bouddhas des âges ultérieurs sera à nouveau le même. Il s'agit toujours de la connaissance de ce qu'il en est, de ce qu'est l'esprit, de la manière dont nous pouvons emprunter le chemin de l'éveil, et les courants de l'esprit sont toujours en route de la même manière dans leur nature fondamentale et ont besoin de la même aide pour reconnaître ce dont il s'agit.

Seul ce quatrième bouddha Śākyamūni a en plus enseigné le Vajrayāna. Il est dit que les autres ne le feraient pas. Il n'est pas forcément enseigné à nouveau, ces pratiques de Yidam et tout ça. C'est une particularité de cette époque.

Je te loue, toi qui as d'abord suscité l'esprit d'éveil, puis accompli les deux accumulations de mérites et de conscience, et qui es devenu en ces temps un protecteur des êtres vivants avec une immense activité.

Ces deux premiers quatrains sont ainsi une description plus complète. Ensuite, nous commençons par ce qui est la louange des douze actes :

Tu as fait le bien des dieux et, sachant qu'il était temps de guider les hommes (1), tu as quitté le monde des dieux (2) sous forme d'éléphant, tu as vu ta famille et tu es entré dans le sein de Māyādevi (3). Devant Toi, je me prosterne.

Trois étapes essentielles sont ainsi déjà décrites. Le Bouddha pouvait se souvenir de tant de vies antérieures, cinq cents de ses vies antérieures sont résumées dans les récits Jātaka, qui décrivent les vies antérieures du Bouddha en tant que bodhisattva. Il y a apparemment donné des indications, il prenait de temps en temps un exemple de sa vie antérieure pour expliquer le Dharma. Nous ne savons pas à quel point ces histoires sont vraies. En tout cas, il s'agit bien sûr d'un matériel pédagogique très intéressant, où l'on trouve déjà tout le

Dharma sous une forme très claire. Le message essentiel est que le Bouddha n'est pas tombé du ciel ou ne s'est pas éveillé soudainement d'une ignorance totale, mais qu'il y a eu une préparation incroyablement longue.

Cela fait absolument partie de la vision bouddhiste du monde. Nous avons une longue histoire. Pour que des choses aussi miraculeuses que cette vie que nous allons revoir maintenant soient possibles, il faut de nombreuses vies qui ont déjà été passées dans cette énergie bienfaisante et où une très, très, très grande sagesse a déjà été développée.

Sans cette préparation, le bébé n'aurait pas eu ces signes particuliers, ce qui a attiré l'attention des gens. Nous entendons parfois parler d'enfants prodiges dans le domaine de la musique, je ne m'y connais pas vraiment, mais j'ai entendu dire que Mozart était un tel enfant prodige. Il y a des enfants prodiges dans les domaines les plus divers, avec d'énormes talents. Bien sûr, cela n'a pas commencé avec notre génération, il y a eu des enfants prodiges avant.

Aujourd'hui, il y a un enfant prodige qui naît et qui a un potentiel incroyable. C'est un enfant prodige très large, il a des capacités très diversifiées. Lors de la naissance du Bouddha, ces rishis clairvoyants ont été invités et ont dit : "Ouah, les signes sont bons ici, soit cet enfant prodige deviendra le maître du monde, soit il bouleversera le monde spirituel. C'est ce qu'ils ont dit.

Et quelle était la préparation ? Cet enfant prodige est un courant d'esprit qui était apparemment occupé à enseigner le Dharma dans le ciel de Tushita. Si je me souviens bien, il y était actif. C'est un domaine spirituel subtil où les êtres spirituels, on peut les appeler des dieux, des êtres vivants dans le domaine où les plaisirs des sens sont encore vécus, mais de manière très subtile, où ces êtres qui vivent des expériences subtiles sont ouverts au Dharma. Il était là et il a vu que le moment était venu de guider les gens. C'est la première étape.

C'est une autre croyance que vous rencontrez souvent dans le Dharma : Il faut choisir le bon moment pour manifester quelque chose. La même manifestation à un autre moment ne serait pas utile. Il y a un moment pour donner certains enseignements, pour aborder certaines choses, c'est alors que c'est juste et que cela développe sa force bénéfique. Il y a d'autres moments, puis le moment est passé et cela ne convient plus, ce n'est plus indiqué.

Il a donc vu que c'était le bon moment pour se manifester parmi les hommes, il a dit adieu aux dieux et a quitté le monde des dieux. Mais maintenant, comment arriver au bon endroit ? Là, il est fait référence au fait qu'il n'était justement pas en route dans un bardo normal, mais que ce courant d'esprit avait la possibilité de voir où étaient les conditions les plus favorables pour une manifestation du Dharma dans ce monde, et il a trouvé ces conditions favorables chez Śuddhodana et Māyādevi dans cette république des Śākya au pied de l'Himalaya, intégrée dans la tradition védique avec une certaine liberté que les yogis avaient à l'époque, les yoginīs malheureusement pas encore. Ils devaient toujours rester sagement chez eux, assis dans la fumée du foyer. Il voulait profiter de cette période où il y avait une telle effervescence spirituelle en Inde.

Māyādevi a fait ce rêve de l'éléphant qui est entré en elle par son côté. Il n'est jamais dit nulle part qu'elle n'a pas eu de relations sexuelles, mais la conception du Bouddha a eu lieu au moment où lui a fait ce rêve. La naissance virginale et tout le reste, nous ne le savons pas et cela n'a aucune importance. En tout cas, il y avait ce signe que quelque chose de très spécial s'annonçait. On peut dire que oui, c'était probablement le cas, cela revient toujours, que les femmes qui conçoivent font des rêves et sentent que quelque chose s'est passé maintenant et que l'énergie de ce nouveau courant spirituel, de cet être vivant, se manifeste, et cela se manifeste dans de telles images de rêve. Il y a des rapports de pratiquants les plus divers, où les mères font toute une série de rêves de ce genre et peuvent déjà entrer en contact intérieurement, où elles entendent déjà des mantras et ainsi de suite. Il y a donc toutes sortes de signes intérieurs et extérieurs. Ce sont les trois premiers. Ensuite, il est dit :

Après dix lunes, tu es né, toi, le prince des Śākya, dans le bosquet béni de Lumbini (4), doté des signes parfaits, loué par Brahma et Indra - devant toi, qui manifeste la famille illuminée, je m'incline.

Dix lunes représentent un peu plus de neuf mois. On compte en lunes, donc en 28 jours, et apparemment notre prince Siddhartha a séjourné un peu plus longtemps dans l'utérus, il a sans doute été un peu transféré. Il y a peut-être eu dix jours de plus que ce qui aurait été normal.

Sa mère, qui revenait de chez sa famille maternelle, a été surprise par les contractions. Elle a accouché dans ce bosquet, dans ce parc de Lumbini. Aujourd'hui, Lumbini est un lieu de pèlerinage, il y a un ensemble de monastères et de vihāra. Le lieu même de la naissance, l'arbre où cela aurait eu lieu, tout cela est enveloppé de drapeaux de prière et de kataks blancs. C'est une mer de drapeaux qui vont d'arbre en arbre. Le parc existe

toujours, c'est un merveilleux lieu de pratique. Celui qui s'y rend et qui a l'occasion d'y être en silence lorsque les centaines et les milliers de pèlerins sont passés, et qui préfère donc s'y asseoir encore le matin et le soir - c'est un lieu de pratique très, très subtile.

Elle n'était donc pas seule, elle était accompagnée de ses femmes, et c'est donc là qu'elle a donné naissance à ce prince des Śākya. Le jeune homme - ce sont toutes des légendes, je trouve ça toujours très amusant - n'est pas né comme ça, il s'est levé tout de suite et a fait sept pas en faisant une annonce, me voilà, il savait apparemment déjà marcher et parler. Si vous trouvez de tels passages dans les histoires, ne les prenez pas trop au sérieux. Mais ensuite, il a été élevé normalement par des nourrices et s'est accroché au sein, mais le premier moment a dû être marqué par une grande détermination.

Vous devez savoir dans quelle culture nous voyageons. L'Inde était d'abord un pays sans papier, tout cela n'existait pas encore, et les notes écrites n'étaient pas à la mode non plus. C'est arrivé plus tard, quand on a commencé à écrire des choses sur des feuilles de bananier séchées. L'écriture n'était pas encore très développée. On dit que les Vedas ont déjà été transmis par écrit, il y a toutes sortes d'affirmations sur leur ancienneté, mais c'était avant tout une transmission orale. Et une tradition orale en Inde devait captiver les gens, elle devait être suffisamment passionnante.

Nous avons accès à la date et à la manière dont elles ont été enregistrées, nous avons une couche après l'autre. Au cours d'un siècle de narration de la même histoire, il y a toujours eu un peu plus, c'est toujours devenu un peu plus passionnant. Dans la première histoire, le Bouddha s'envole seul dans les airs lorsqu'il s'agit des miracles avec lesquels il gagne ensuite ses débats. Dans la dernière histoire, le Bouddha vole dans les airs avec cinq cents de ses disciples et ils font tous le même miracle, envoyer du feu en haut et faire couler de l'eau en bas tout en volant dans les airs, cela devient de plus en plus fantastique. Mais il y avait apparemment des choses qui se passaient et qui étaient un peu inhabituelles. Il était clair, les signes étaient très forts, qu'il y avait un être inhabituel qui venait au monde.

Nous ferions bien de ne pas simplement classer le Bouddha dans la liste des citoyens normalement traumatisés. Ce n'est pas le cas, il s'est passé autre chose. Un potentiel très développé, comme il n'y en a pas souvent, est venu sur ce globe.

Ce garçon a alors trouvé des circonstances très favorables, mais sa mère est morte sept jours après. On peut imaginer qu'elle a peut-être été infectée par l'arbre lors de cette naissance, on peut imaginer toutes sortes de choses. Il y avait alors des nourrices autour de lui, qui s'occupaient de lui. On dit qu'il y avait huit nourrices qui s'occupaient de lui.

Plein d'une force juvénile, comme un lion parmi les hommes, tu as montré tes merveilleux capacités à Anga et Magadha, qui sont deux provinces.

Là, il a été envoyé chez des enseignants et a étonné ces derniers en assimilant en un rien de temps tout leur savoir et en le surpassant. Dès son plus jeune âge, il avait une incroyable capacité de langage.

... Et tu as vaincu les orgueilleux. Devant toi, que nul n'égale, je m'incline.

A l'époque, des maîtres spirituels et des érudits - il s'agit ici surtout d'érudits - ont essayé à plusieurs reprises de débattre avec lui des Vedas. Il avait une telle capacité de compréhension. J'ai rencontré de temps en temps dans ma vie des gens qui donnent l'impression de ne rien oublier, qui sont comme une éponge, qui absorbent tout, chaque information reste, peut-être aussi des gens avec une mémoire photographique, cela existe vraiment. Il y a des gens qui diraient même d'eux-mêmes qu'ils souffrent de ne rien pouvoir oublier.

C'est une chose, il faut avoir une mémoire extrêmement bonne. Et puis le Bouddha disposait manifestement d'une énorme capacité à voir des liens et à donner du sens à des aspects de l'être, des enseignements, des connaissances, qui étaient incohérents pour les autres, qu'ils ne pouvaient pas relier entre eux. Nous le savons bien sûr grâce aux nombreux discours d'enseignement. Il avait cette grande capacité à établir des liens entre tous les aspects du savoir et les faits connus, à donner du sens et à découvrir des absurdités. On le verra plus tard, cette grande capacité.

Sur l'enfance, l'adolescence, où nous en sommes actuellement, il n'est pas dit grand-chose. Plus tard, il dit presque en passant des choses comme : Tous les gens pensent qu'ils peuvent se purifier de leurs péchés en entrant dans le Gange et en ressortant totalement purs. Cela doit être un peu absurde, sinon tous les poissons seraient illuminés. - Cette capacité à penser différemment. Il a fait remarquer que les rituels ne sont pas purificateurs en soi. Il a ensuite parlé de tous les *homa*, de ces rituels du feu, des poudjas du feu, s'ils avaient un effet purificateur en soi ou si cela ne dépendait que de leur exécution absolument exacte, ceux qui les vivent

et y participent devraient avoir des signes de pureté spirituelle. En réalité, ce n'est pas le cas. La qualité d'un rituel dépend de l'état d'esprit de celui qui s'engage dans cette forme de contemplation et de méditation. Ce n'est pas le rituel qui est purifiant, mais l'esprit.

Ce sont des exemples qui sont spirituellement plus importants. Par exemple, il a discuté du karma avec le fondateur des jaïns, avec Mahāvīra plus tard. Qu'est-ce qui a les conséquences les plus fortes sur le plan karmique ? Mahāvīra était partisan de l'idée que l'action physique laisse les traces les plus fortes. C'est pourquoi, aujourd'hui encore, les jaïns orthodoxes, lorsqu'ils traversent la rue, balayent devant eux avec un balai et portent un masque, car le fait de piétiner physiquement, de tuer les insectes et d'en respirer est considéré comme l'action ayant la plus forte incidence karmique. Le Bouddha a déjà dit non à l'époque. Par exemple, un moine aveugle faisait les cent pas en méditant en marchant et piétinait des fourmis à mort avec ses sandales en cuir. Les autres moines, horrifiés, vinrent le voir : "Quel est son karma ? Et le Bouddha répondit qu'il n'y avait pas de karma du tout, parce qu'il n'y avait aucune intention.

Cette capacité à faire la différence entre la même action avec intention et sans intention. Nous avons des tas d'exemples de ce genre. Ce dont il a discuté avec eux dans sa jeunesse, soit cela m'échappe, soit je ne l'ai jamais lu nulle part. C'est de ce genre de choses qu'il s'agit.

Il y a aussi des histoires sur sa force juvénile : Il était en compétition sportive avec son cousin Devadatta, qui sera important plus tard, qui était aussi extrêmement doué et avait de très, très nombreuses capacités, et Devadatta, en colère, tue un éléphant d'un énorme coup de sabre. Le Bouddha dit : tu ne peux pas faire ça. L'éléphant mort est là, c'est une montagne géante et personne ne sait comment s'en débarrasser. Le Bouddha va alors jeter l'éléphant par-dessus la clôture.

Cela n'a probablement jamais eu lieu, mais c'est exactement ce qui se passe avec les légendes indiennes. Il y avait probablement quelqu'un avec une force tout à fait étonnante, comme nous le savons explicitement de Milarepa. Il pouvait déplacer seul une pierre angulaire que quatre autres hommes ne pouvaient pas déplacer. Cette pierre angulaire dans la tour de Milarépa, qu'il a construite pour Marpa, existe encore aujourd'hui au même endroit, on peut la voir. Il y a donc parfois des gens qui ont une force énorme, mais de là à jeter un éléphant par-dessus la clôture, je ne pense pas.

À quoi pouvons-nous nous référer ? On nous présente la vie de quelqu'un qui a passé quarante-cinq ans à traverser le vent et la pluie et le soleil, qui n'a parfois rien à manger pendant des jours, qui est exposé aux insectes et qui n'est tout simplement presque jamais malade. Il lui arrive d'être constipé, il lui arrive d'avoir la diarrhée, il lui arrive aussi d'avoir des maux de tête, mais ce sont trois ou quatre événements où il lui arrive d'avoir quelque chose. Mais à part ça, être en si bonne santé dans ces conditions, c'est une constitution très, très robuste. Ça existe dans ce monde. Je l'ai raconté à propos de Guendune Rinpoche, qui a connu pour la première fois la maladie avec de la fièvre à la suite du paludisme qu'il a eu en Inde. Cela existe.

Je voudrais surtout attirer l'attention sur ce point, afin que nous ne projetions pas sur le Bouddha qu'il était comme toi et moi. Nous serions très loin du compte. Cette réduction totale, le Bouddha est quelqu'un qui avait simplement un peu de chance, comme les fils de famille gâtés qui nous entourent aujourd'hui. Heureusement, il n'a pas eu de téléphone portable entre les mains.

C'était quelqu'un de très, très spécial. Nous savons beaucoup de choses sur sa vie, c'est pourquoi les histoires n'ont pas pu se diffuser. Aussi bien sa mère nourricière que son fils, comme plusieurs de ses cousins et beaucoup de ses anciens employés ont tous été plus tard dans le Saṅgha, ils ont tous fait en sorte que les histoires de son enfance soient connues et transmises. Nous avons donc de très, très nombreuses sources. Il n'a jamais parlé lui-même de son enfance, mais les autres en ont parlé, et il a dû se passer des choses étonnantes.

Il a donc toujours vaincu des challengers fiers, ces orgueilleux. Cela semble aussi être une caractéristique commune à de tels futurs bouddhas très talentueux : dès leur plus jeune âge, sans devenir eux-mêmes orgueilleux, ils ont affaire à de tels défis orgueilleux.

Pour agir en accord avec les lois du monde et ne pas les violer négligemment, tu t'es entouré d'une épouse et d'une suite (6). Je m'incline devant toi, qui as protégé ton royaume avec habileté et sagesse.

Là encore, nous ne savons pas s'il s'agit d'une poésie ultérieure ou si c'était vraiment son intention. Ce jeune homme très doué et enclin à la spiritualité accepte effectivement d'être marié. C'est aussi toute une histoire, comment il a trouvé sa femme. Il a choisi cette femme, il y avait apparemment des possibilités de choix, il a un enfant avec elle et ne quitte le palais qu'après. On pourrait se dire : pourquoi pas avant ?

Quand on dit palais ici, c'était un foyer princier, ce n'était pas une famille de Mahārajās, mais une des familles

les plus riches de cette république des Śākya, avec beaucoup, beaucoup de possibilités, mais pas comme nous nous imaginons un palais occidental. Le fait qu'il ait protégé son royaume, en fait sa république, c'est-à-dire qu'il ait protégé la succession, signifie qu'il a fait en sorte que son père ne meure pas de chagrin, que le fils s'en aille et ne laisse pas de successeur. Il a veillé à ce que la succession se poursuive, sinon il n'a pas protégé le royaume. Il a veillé à cette succession, si importante en Inde et dans de tels contextes.

Il est également fait référence au fait qu'il était familier de la vie dans les plaisirs mondains, dans les joies mondaines, ce à quoi il est toujours fait référence. Cela explique aussi pourquoi il est ensuite passé à l'ascétisme extrême, c'était le pôle opposé. Nous pouvons concevoir la vie comme une oscillation entre des opposés - c'est en tout cas ce que veut la tradition, nous pensons qu'il en a été ainsi. Il avait simplement tout à sa disposition et en plus, apparemment, un père qui essayait de tout faire pour que ce jeune homme ne se tourne en aucun cas vers le spirituel, mais qu'il reste actif dans le temporel, dans la politique, et qu'il fasse éventuellement de la lignée des Śākya la lignée dominante dans le nord de l'Inde et devienne un souverain du monde de l'époque. C'était l'idée de Śuddhodana. Cela n'a pas fonctionné.

Après cela, toute l'historiographie devient un peu plus fiable. A partir de maintenant, nous n'avons plus affaire à autant d'embellissements. Après s'être plié aux coutumes du monde, il quitte le foyer à l'âge encore jeune de vingt-neuf ans. La phrase suivante s'intitule :

Tu as vu l'inutilité des actions de ce monde, tu as quitté la maison, tu es parti vers l'inconnu et tu as fait le vœu d'un renonçant (7), d'un brahmacarya dirions-nous, devant le pur stupa. Devant toi, je m'incline.

Cette absence de sens de l'action mondaine n'est pas une dévalorisation de l'action mondaine en soi, mais il s'agit de voir que tant de nos actions sont en quelque sorte une lutte avec l'impermanence, avec l'éphémère. Qu'il est plus logique de vivre en harmonie avec l'impermanence et de savoir que je peux tomber malade et qu'en fait tout le monde tombe malade un jour, que la vieillesse arrive et que tout le monde va mourir un jour. Qu'est-ce qui a vraiment du sens face à cette succession d'existences ?

La durée de vie normale à l'époque du Bouddha était d'environ quarante-cinq ans. C'étaient donc des changements rapides. Les plus aisés vivaient un peu plus longtemps, comme aujourd'hui, pouvaient se nourrir un peu mieux, mais on était déjà très vieux, même au Tibet, quand on dépassait la cinquantaine, quand on entrait dans la soixantaine. C'étaient déjà des personnes âgées.

Tout cela était pour ainsi dire sous son nez, le jeune Siddhartha s'en rendait compte, même si Śuddhodana aurait aimé l'empêcher. Je ne crois pas vraiment qu'il n'y ait eu que quatre sorties au cours desquelles il s'est rendu compte de tout cela. Je pense que c'est encore une fois un peu une légende. On ne peut pas garder chez soi un jeune homme qui doit plus tard régner sur un tel royaume. Même au sein du soi-disant palais, au sein de cette grande communauté, il y avait tout cela. La vieillesse, la maladie et la mort ne peuvent pas être exclues. C'est pourquoi vous devez prendre cela de manière symbolique avec ces quatre sorties.

Lors de la quatrième, il a rencontré ce Rishi, cet homme sage qui a vraiment éveillé en lui le goût pour une profonde spiritualité. Il était en route avec son bâton, habillé très simplement, vivait d'aumônes et méditait. On peut dire que c'est là que l'étincelle de l'inspiration s'est définitivement allumée.

Ce vœu d'un renonçant était le vœu de ne pas être parti à la recherche d'une autre femme ou d'un nouveau foyer mondain, mais d'avoir vraiment quitté le foyer uniquement pour trouver, comme on dit, la liberté de la souffrance pour tous. Nous devons y croire, car la force de surmonter ces difficultés et de les enseigner n'aurait jamais existé si cela n'avait pas été le moteur. Si le moteur n'avait pas été, après toutes ces vies où il était déjà en route en tant que bodhisattva, de continuer sur ce chemin de l'éveil et de trouver la clarté et la solution finales dans le monde de l'époque parmi les hommes, où le chemin de la liberté finale n'était pas encore connu. Donc comment on pourrait aller au-delà de ces approfondissements sans forme, les Arūpa Dhyānas, c'est l'expression sanskrite, dans une libération de la souffrance qui est stable, même si on n'est plus dans l'absorption. Donc aussi, quand on revient ensuite dans les interactions normales du monde, rester libre de cette tension intérieure, de cette saisie, de ce stress. C'était sa préoccupation. Il est allé voir les enseignants qui étaient les plus célèbres à l'époque et a étudié avec eux.

Orienté vers la réalisation de l'éveil, tu t'es efforcé pendant six ans sur les rives du Nairanjani et tu as parachevé ton endurance par des pratiques ascétiques (8). Je m'incline devant toi, qui as maîtrisé les plus profondes submersions.

Là encore, il semble que chaque bouddha prenne un jour la décision de ne pas mener une vie mondaine normale, mais de se consacrer exclusivement à la pratique et au Dharma. Apparemment, chacun essaie d'utiliser les

possibilités de développement spirituel que ce monde met à sa disposition et va jusqu'aux limites du possible. C'est une démarche tout à fait normale et sensée.

Imaginez que vous ayez un jeune homme extrêmement talentueux qui est animé par cette quête. Bien sûr, il va là où l'on dit que tu pourrais peut-être trouver la réponse. Il est dit que dans ces Arūpa Dhyānas, la souffrance s'arrête. Alors il apprend cela, et il apprend très vite. Nous le savons aussi par les instructions ou les expériences de méditation. Une personne qui est exclusivement motivée par le bien de tous a une facilité extrême dans la méditation. Il n'y a pas vraiment d'obstacles. L'égoïsme, qui fait que l'esprit est agité, qui fait que l'esprit est terne, tout cela n'est pas actif. Ces voiles ne sont pas là. Si quelqu'un est vraiment en route avec la Bodhicitta, la méditation est claire.

Nous avons un courant d'esprit entraîné, qui a déjà médité dans d'innombrables vies auparavant, qui porte cette motivation en lui depuis au moins des centaines de vies, et ce courant d'esprit talentueux vient maintenant chez des enseignants très talentueux. C'est alors que tout s'accélère, c'est évident, non ? Cela va très, très vite. Extrêmement vite.

Nous en avons un exemple plus tard avec Gampopa. Gampopa est aussi un courant d'esprit qui a eu un nombre incroyable de vies antérieures et qui a apparemment déjà pratiqué sous le Bouddha. Il aurait été le médecin Kumārajīva, qui a invité le Bouddha à enseigner le Samādhirāja-Sutra. Il s'agirait du futur Gampopa. Il est déjà tombé directement dans le samādhi à l'époque où le Bouddha enseignait. Plus tard dans la vie, il a d'abord été médecin et avait deux enfants et une femme, qui sont tous morts dans une épidémie. Cela l'a amené à décider de se tourner vers la vie spirituelle. Et à peine a-t-il reçu les premiers enseignements de méditation qu'il s'est replongé dans le samādhi, et on disait qu'il restait jusqu'à douze jours sans bouger dans le samādhi.

Cela existe encore de nos jours, c'est possible. Je n'ai aucun doute sur le fait que c'est possible. Gampopa était quelqu'un comme ça, et Bouddha Śākyamūni était aussi quelqu'un comme ça. Il reçoit les instructions, et les enseignants n'en croient pas leurs yeux, leurs oreilles : mais il se passe quelque chose, il répète ceci et répète cela, et à chaque fois ça marche. Et ils disent : ok, je ne trouverai jamais un meilleur élève. Tu ne peux pas t'occuper de mes élèves ? Tu es le mieux placé pour transmettre cela.

Mais l'élève doué sort du samādhi et est trop prodige, est trop lucide et se rend compte que tant chez son professeur que chez lui-même, des schémas de saisie sont encore actifs, toujours un certain égoïsme. Il le remarque chez l'enseignant, qui veut pour ainsi dire se l'approprier. Il le remarque chez lui, que quelque chose se déclenche. Il remarque que ce n'est pas encore la liberté qu'il recherche. Et il ne se laisse pas tromper par le troisième ou le quatrième arūpa dhyāna et continue à chercher. Après avoir traversé toutes les traditions védiques, après avoir traversé les arūpa dhyānas, qui sont la forme la plus subtile de la tradition du yoga, que reste-t-il maintenant ? Maintenant, il ne reste en fait que les pratiques ascétiques, dont on prétend que l'ascétisme chasse l'égoïsme, qu'il peut effacer ce noyau d'attachement au moi.

Nous avons également connu cela dans le christianisme, l'autoflagellation, les flagellants, cela a duré des siècles. Cette croyance, en étant encore plus radical avec soi-même, en s'imposant encore plus de choses, qu'un jour ou l'autre l'égoïsme s'arrêtera. Je ne sais pas si nous avons le droit de dire cela, nous savons entre-temps que cela ne fonctionne pas, dans la tradition bouddhiste, nous avons eu quelqu'un qui a essayé pour nous. C'est pourquoi il n'y a plus guère eu de telles approches par la suite. Il y en a toujours eu de temps en temps, il y a aussi eu de temps en temps un ascétisme extrême, mais finalement, là aussi, la voie du milieu l'emporte.

Il essaie tout cela. Si l'on veut comprendre cette histoire de manière archétypale, comme l'histoire de tous les bouddhas, nous pouvons en conclure que le futur bouddha essaiera tout ce que le monde offre comme prétendues solutions. Parce qu'il les vit et les étudie lui-même, il aura plus tard les réponses et saura pourquoi cette démarche et ce qui ne l'est pas encore.

Vous pouvez peut-être voir cela dans votre propre biographie, pourquoi vous êtes peut-être arrivés ici, peut-être que vous irez encore ailleurs, mais vous avez vérifié un certain nombre de choses. Je connais certaines de vos biographies, et beaucoup d'entre vous sont très diversifiées. Vous avez déjà fait beaucoup de choses, vous avez regardé et testé beaucoup de choses. Ensuite, il y a une voie qui nous inspire particulièrement, elle résiste encore à l'examen pour le moment. Espérons encore un peu, peut-être que oui. C'est ainsi que nous sommes en route, et c'est tout à fait normal. C'est exactement ce que fait le Bouddha en ce moment.

Jour 8, 10:00 Partie 2, audio 36

Je retourne dans le texte, nous avons bien voyagé avec. Nagarjuna écrit à la ligne suivante :

Pour que les efforts entrepris depuis le temps sans commencement atteignent leur but, tu as manifesté, assis en vajra sous l'arbre de la bodhi à Magadha, que rien ne peut ébranler (9) la bouddhité (10). Devant toi, l'éveillé parfait, je m'incline.

Oui, Gautama Siddhartha cherche la solution et se souvient de cette expérience d'enfance, se nourrit à nouveau, s'assoit sous l'arbre et commence une période intense de pratique, où ont alors lieu ces points neuf et dix.

Neuf, que rien ne peut ébranler, ce sont les tentations de Māra, les forces opposées à l'illumination, c'est-à-dire tous les schémas restants, tout ce qui était encore là en lui, éventuellement à l'extérieur, tout ce qui pouvait encore s'opposer à vivre la percée parfaite. Il traversa tout cela sans se laisser troubler, sans aller dans la réaction, sans aller dans la saisie de ce qui est agréable et le rejet de ce qui est désagréable, sans se laisser stimuler à la haine, sans se laisser prendre dans la convoitise, l'orgueil ou la stupidité.

Cela est toujours symbolisé par la position assise du vajra. En fait, il s'agit de la position du lotus telle que nous la connaissons dans le yoga. Dans notre tradition, on parle de la position du lotus lorsque le pied gauche est en haut, et dans la position du vajra, le pied droit est en haut. C'est ainsi que l'on s'est mis d'accord. Dans cette assise vajra, on ne peut pas sauter rapidement, elle est tellement stable et on a l'impression d'être vraiment bien relié au sol. L'énergie y circule particulièrement bien. Pour le bouddha chétif de l'époque, c'était facile de s'y installer. Il n'avait vraiment plus que la peau sur les os, il n'y avait plus rien.

La mère de Shamar Rinpoche avait toujours souhaité voir une statue de Bouddha représentant le Bouddha au moment de l'éveil. Il y a maintenant quelque chose de ce genre à Katmandou, au monastère de Sharminub, dans la maison de Shamar Rinpoche, il a effectivement fait réaliser par un artiste une statue de Bouddha où l'on voit toutes les côtes, tous les os, c'est-à-dire l'ascète complètement amaigri assis en vajra. C'est ainsi que vous devez l'imaginer, avec ses épaules bien arrondies et tout le reste. Juste avant de mourir, il a encore réussi à s'en sortir. Il a perdu connaissance lorsqu'il est entré dans la rivière Nairanjani pour se laver, on a dit que de la mousse s'était déjà formée sur sa peau. C'est dire à quel point il était en route avec l'ascétisme. C'était déjà nécessaire de se laver. Mais les pouvoirs ont échoué. Vous savez comme c'est parfois difficile de descendre dans une rivière. Il s'est tout simplement renversé et a perdu connaissance, heureusement sans se noyer.

Ensuite, il y a eu cette période de méditation sous l'arbre de la bodhi, qui a probablement duré sept semaines, certains récits réduisent cela à sept jours, et il y a même des récits où tout cela aurait eu lieu en une nuit. Mais je pense que cela a plutôt pris un peu de temps.

C'est là qu'il manifeste la bouddhité parfaite. C'est énorme ce qui se cache derrière ce terme. Ce n'est pas cette petite différence de passer des Arūpa Dhyānas à la première étape de l'éveil. Guendune Rinpoché disait qu'entre la première étape de l'éveil et la bouddhité, c'est encore comme passer d'une goutte d'eau à l'océan. C'est encore un énorme développement qui se produit.

Bien sûr, avec un tel courant d'esprit préparé, quand c'est clair, cela peut aller très vite. La bouddhité parfaite signifie qu'il n'y a plus aucune situation, ni le jour ni la nuit, où il y a encore cette illusion d'un centre, donc de quelque chose en moi, dans ce flux mental, qui donne l'impression d'un moi. Cela a complètement disparu. Il n'y a plus cette perception sujet-objet, il n'y a plus que cette perception ouverte. Cela vaut pour tous les sens, y compris le sixième sens.

Ce qui fait la grande différence avec la tradition du yoga, c'est que non seulement les sens n'ont pas besoin d'être arrêtés, mais que dans tout ce qui est vu, entendu, ressenti par le corps, senti, goûté et aussi pensé, dans les mouvements de l'esprit, il n'y a plus jamais de positionnement du sujet d'un moi qui pense, d'un moi qui voit, donc d'une séparation entre moi et autre chose.

N'apparaissent plus non plus les anciens Dhyānas et Arūpa Dhyānas, seulement des Samādhi non duels. Un bouddha est totalement en paix avec les phénomènes. C'est la grande différence. Il n'est pas nécessaire d'avoir un esprit vide de pensées. Toute pensée, toute perception, même lorsqu'il s'agit de parler dans différentes langues, d'écouter ce que disent les personnes qui posent des questions, cela inclut en effet toute pensée - tout cela est exempt d'illusion. De notre point de vue, c'est un très long voyage.

Mais il n'a eu aucun mal à méditer, il n'y avait plus de voile d'obscurité. Dès que la force était là et inondait à nouveau son corps, il pouvait simplement rester assis. Il est resté assis et a manifestement décidé de ne pas abandonner cette pratique détendue jusqu'à ce que la percée soit réalisée. Il savait en quelque sorte que si ce n'était pas ça, alors qu'est-ce que ce serait ? Avec cette décision, il s'est assis et est resté assis. Il médita à travers les méditations familières, et avec la clarté mentale, il perça à jour toutes les tentations qui se présentaient.

Il comprit la nature illusoire des apparences agréables, de tout ce qui constitue les expériences sensorielles

attrayantes. Il a percé à jour la vraie nature des phénomènes désagréables, tout ce qui déclenche la colère, la haine, la défense et ainsi de suite. Il a percé à jour la vraie nature des phénomènes neutres, spécialement les samādhi, et ne s'est plus laissé piéger dans aucun samādhi par une quelconque forme d'effort, aussi subtil soit-il, pas même l'effort d'observation, pas de contrôle, juste l'ouverture, l'ouverture, l'ouverture.

Avec cette ouverture, il traversait toutes les expériences qui lui étaient familières jusqu'alors, elles se présentaient à lui d'une nouvelle manière. Les expériences familières étaient libérées de l'observation fine, de la sensation fine d'un centre ou de quelque chose qui regardait encore. Tout cela avait disparu, l'espace total et la clarté totale. La clarté, il l'avait déjà de toute façon, sa méditation avait toujours été claire. Mais cette méditation n'avait plus besoin de se retirer consciemment des expériences sensorielles extérieures. Peu importe que les sens soient ouverts ou repliés vers l'intérieur, c'était toujours la même expérience.

Ce qui se passe ensuite est également décrit en détail. Faites toujours confiance aux textes qui le décrivent, je le fais maintenant de mémoire. Apparemment, il restait assis dans cette expérience d'éveil, et toutes les perceptions de ses vies antérieures apparaissaient devant son œil intérieur. Il a parcouru ses propres vies antérieures, a vu les liens et a vu comment tout cela s'était préparé. Cela s'étendait encore plus, sa conscience était vraiment devenue sans limites. Il a parcouru les différents domaines de l'existence, les souffrances des différents êtres. Partout, aussi bien dans ses propres vies antérieures que dans la vie des autres êtres vivants, il testait avec son intuition si ce qu'il avait trouvé maintenant était aussi une réponse à la douleur, au chagrin et à la souffrance dans ces autres biographies, dans ces autres domaines d'existence.

C'est ainsi que sa vision s'est élargie et qu'il s'est précipité à travers les âges. On dit que ce n'était pas une traversée successive, un être vivant, encore un être vivant, mais que simultanément d'innombrables vies lui sont devenues claires et d'innombrables relations de cause à effet, comment ce type de comportement conduit aux formes de souffrance et comment ce type de comportement conduit à ces formes de bonheur. Tout cela se passait dans ces méditations qui n'étaient plus des absorptions dans un quelconque néant ou en quelque sorte loin de l'expérience, mais il invitait dans sa méditation toute la richesse des expériences de tous les domaines de l'existence. Tout émergeait de lui-même ou était invité.

Il resta assis un peu plus longtemps. On dit que les derniers temps, il s'est ensuite demandé s'il pouvait transmettre cela et le rendre accessible aux autres. Au début, cela lui paraissait impossible de trouver des mots pour transmettre cela. Brahma et Indra, qui l'avaient déjà accueilli à sa naissance, apparaissent alors sur le plan. Le chef du domaine des dieux de la forme, Brahma, et le chef du domaine des dieux avec la joie subtile des sens apparaissent tous les deux et disent : Vénérable Maître, s'il vous plaît, faites tourner la roue de l'enseignement. Il dit, comment ? Personne ne comprend. Si, si, si, si. Il y en a qui sont prêts. Il dit, vraiment ? Oui, regarde encore une fois.

Une partie de la méditation consiste alors pour le Bouddha à contempler le karma des êtres vivants, c'est-à-dire la réceptivité de ceux qui ont voyagé avec lui maintenant dans ce sous-continent indien, qui est en fait capable de comprendre. Il pense d'abord à ses deux principaux enseignants et remarque qu'ils sont déjà morts, qu'ils ne sont plus là. Puis il remarque qu'il y en a effectivement qui sont sur le point de le faire, qui ont seulement besoin des bonnes instructions, du bon modèle, qui pourraient en principe comprendre. Cela semble avoir été une contemplation très importante pour lui, où il a remarqué que oui, il y a des exceptions à la règle de l'attachement aux conceptions, à la règle de la saisie des expériences sensorielles. Il y en a qui sont capables d'atteindre cet état d'esprit subtil qui n'est atteint que par le lâcher-prise total, qui n'est accessible que parce qu'il n'y a même plus d'intérêt à atteindre l'éveil. Ce n'est qu'ainsi qu'il devient accessible. Donc s'abandonner complètement à la détente et à la confiance, sans encore aspirer, mais être si persévérant dans ce non-engagement jusqu'à ce qu'il s'ouvre. Il se rend compte que oui, il y en a.

Son parcours ultérieur d'enseignant montre qu'il fait avant tout le ménage partout parmi tous ces yogis errants, les chefs spirituels de ces différents groupes. Les deux Kāśyapa qu'il rencontre la deuxième année amènent chacun cinq cents disciples. Ce n'est pas encore le Mahākāśyapa de plus tard. Il y en a qui ont aussi poussé leur quête intérieure aussi loin qu'ils le pouvaient. Certains d'entre eux sont aussi prêts que des pommes mûres qu'il suffit de cueillir sur l'arbre, ils ont juste besoin d'une certaine impulsion.

Les premières années de son enseignement sont pour ainsi dire une prise de contact avec ceux qui sont de toute façon déjà sur le chemin et dont on sait qu'ils le sont aussi. Puis d'autres apparaissent, des pratiquants laïcs, des gens qui ne font pas partie de la foule des yogis, et il leur donne alors les enseignements qui leur conviennent. Ils ne sont pas aussi mûrs que ces pommes mûres, cela prend un peu plus de temps. Mais beaucoup, beaucoup atteignent une profonde compréhension jusqu'à devenir complètement arhat. - Je poursuis ma lecture :

Dans ta compassion, tu as été conscient des êtres en un instant et tu as fait tourner la roue du Dharma à Varanasi, qui sont les cinq disciples, et dans d'autres lieux saints (11).

C'est le onzième point des douze activités, que la roue du Dharma soit tournée, pendant quarante-cinq ans.

Je m'incline devant toi qui guides les élèves dans les trois véhicules.

C'est maintenant typiquement Nagarjuna, ce sont les véhicules des auditeurs, des bouddhas pratyéka et des bodhisattvas. Le Vajrayāna fait partie du véhicule des bodhisattvas.

Pour mettre fin à de terribles attaques, tu as soumis des adversaires tels que les six enseignants égarés et Devadatta. Dans le pays de la "Destruction infinie", tu as vaincu les démons. Devant Toi, le Puissant, le vainqueur de leurs armées, je m'incline.

Maintenant, je reviens en arrière. Alors il fait le ménage parmi tous les ascètes itinérants, les différents yogis, les yogis aux cheveux longs, parmi ceux qui se déplacent comme des chiens, parmi ceux qui vivent comme des vaches. Il y avait toutes sortes de choses qui étaient essayées. Mais pas du tout, ce n'était pas comme ça. En fait, il est devenu une véritable épine dans le pied d'autres, surtout pour ceux qui avaient beaucoup d'influence sur la scène spirituelle, c'est comme ça qu'on l'appellerait aujourd'hui, répartie dans toute l'Inde. Les récits se sont naturellement déplacés et se sont également rencontrés.

La plupart des rencontres se sont déroulées de telle sorte qu'il s'est apparemment simplement assis. Il rencontrait un groupe de pratiquants, et leur chef, leur leader, s'asseyait avec lui et ils parlaient, comme le font les yogis de toute façon. On parle de sa pratique, on partage, et ils lui posent des questions sur les points les plus importants de la pratique. La plupart du temps, il suffisait de répondre aux questions et de méditer ensemble pour que l'affaire soit claire. De temps en temps, il y avait un petit combat des forces miraculeuses pour voir qui avait les plus grands Siddhi. Le Bouddha connaissait bien les Siddhi, il semble qu'il n'ait manqué de rien. C'est pourquoi il en a convaincu quelques-uns, en plus des paroles convaincantes, par les pouvoirs miraculeux.

Six des grands maîtres - leurs noms sont tous écrits, ainsi que les convictions qu'ils défendaient - se sont réunis. C'était en quelque sorte l'opposition au Bundestag. Ils se sont réunis et l'ont défié à un concours, qui n'a pas eu lieu tout de suite, mais quelques mois plus tard, pour que le plus grand nombre puisse y participer.

Car il y avait une règle en Inde, et elle a été en vigueur, pour autant que nous le sachions, pendant deux mille ans, depuis l'époque précédant le Bouddha jusqu'à l'époque d'Atīśa, c'est-à-dire jusqu'au onzième, douzième siècle : si un maître perdait une telle compétition, un tel débat - et cela se produisait en s'inclinant et en se faisant petit, pour ainsi dire, ou en se laissant convaincre - alors il devait changer de voie personnellement. Il devait devenir l'élève de celui qui avait les arguments les plus convaincants et les plus grandes capacités, et tous les élèves, qui n'étaient pas encore très nombreux à l'époque, devaient suivre. Autrement dit, un convaincu, cinq cents gagnés, voilà comment ça se passait. Et apparemment, ils étaient tous très contents, ils apprenaient de nouvelles choses. Ils se sont rendu compte qu'il s'agissait en fait de plus. Nous pouvons obtenir une véritable libération, et ils l'ont obtenue rapidement. En fait, c'est un très beau phénomène, avec quelle intensité cela s'étend.

La compétition a donc été organisée, il y avait aussi un jury du roi et des ministres autour, qui assistaient à cette compétition, à ce spectacle. Le Bouddha réussit à vaincre ces six-là. Mais ils s'enfuirent, leur fierté était trop grande pour dire : "Je vais devenir élève ici avec celui-là". Ils avaient accumulé une telle haine, une telle colère, qu'ils s'enfuirent. Mais leurs élèves ont rejoint le Bouddha, comme c'était la coutume. Avec ce dernier grand débat auquel il est fait référence ici, il n'y avait plus à l'époque en Inde de très grand maître ou enseignant qui aurait encore défendu des points de vue sensiblement différents. L'affaire était donc claire.

Mais ensuite, il y a eu beaucoup d'autres défis, pas seulement à ce moment-là, mais aussi avant. Il y avait toujours des épidémies, des sécheresses catastrophiques et certaines régions étaient si inexplicablement frappées par des difficultés qu'on disait que les démons y sévissaient. Oui, je pense qu'il y a des êtres spirituels très envahissants, et là aussi, le Bouddha s'est occupé de cela. Dans les années qui ont suivi, on remarque qu'il a eu beaucoup à faire avec de tels défis. La guerre menaçait, et il s'est placé entre les armées de ces deux camps. Parfois, l'un des rois qui voulait aller à la guerre était son élève, plus tard, c'était généralement les deux. C'étaient les grands défis.

Beaucoup de membres de sa famille étaient entrés dans l'ordre, dont ce Devadatta. Il y avait encore une querelle des premières années : Devadatta avait aussi été un enfant doué, ils s'étaient toujours fait concurrence dans le sport et à l'école. Devadatta était aussi devenu disciple du Bouddha, il était devenu moine. Mais cette jalousie,

cette envie ne le quittait apparemment pas.

Pour nous, l'histoire n'est pas vraiment intéressante. Ce qui est intéressant, c'est qu'il arrive même à un bouddha que d'autres ne soient pas d'accord. Il se trouve que Devadatta a également pu acquérir des pouvoirs miraculeux et faire des démonstrations convaincantes de miracles, et qu'il a emmené avec lui plusieurs centaines de disciples du Bouddha. Le Saṅgha se divisa. Pour Devadatta, le Bouddha était trop laxiste, trop détendu. Il y avait un tel virage à droite dans le système. Il introduisit de très nombreuses règles plus ascétiques pour la vie de son Saṅgha, parce qu'il n'aimait pas cette attitude laxiste de manger tous les jours et de pouvoir aussi dormir. Donc une discipline plus intensive. Il enseignait en grande partie la même chose que le Bouddha, mais en se démarquant.

Le Bouddha envoya Śāriputra et Moggallāna, Maudgalyāyana en sanskrit, ses deux principaux disciples. Ils arrivèrent chez Devadatta, et tous se levèrent, oh, les deux principaux disciples du Bouddha arrivent. Ils s'inclinent et s'assoient simplement avec eux, et tout le monde pense qu'ils sont maintenant eux aussi des disciples de Devadatta et ils étaient tout excités. Je ne sais plus exactement comment se passe l'histoire, enfin les deux sont entrés dans Samādhi, Devadatta s'est endormi et ils ont regardé qu'il dormait vraiment bien. Pendant ce temps, les deux ont enseigné aux Saṅgha et leur ont expliqué le vrai Dharma. Devadatta s'est réveillé et s'est retrouvé seul.

Vous pouvez lire tout cela, je l'ai moi-même écrit en partie dans le livre : Le grand chemin de l'éveil. Ces histoires sont disponibles.

Ce qui est important pour nous, c'est d'entendre, et cela vaut par exemple aussi pour Guendune Rinpoche, cela vaut pour beaucoup de grands maîtres que je connais - même des maîtres aussi incroyables ne sont pas exempts d'attentats contre eux. Le Bouddha a été, je crois, trois fois victime d'une tentative d'assassinat de la part de Devadatta, une fois un rocher l'a vraiment atteint et il s'est mis à saigner. Je ne veux pas donner de noms, mais je sais qu'à l'époque de Guendune Rinpoche, au siècle dernier, un célèbre khenpo a été empoisonné pour qu'il ne puisse plus parler. On voulait éliminer ce Khenpo surdoué et réalisé. Il n'arrêtait pas de dire des choses aussi critiques. Les fils de Dudjom Rinpoché ne voulaient pas lui succéder parce qu'ils avaient reçu des menaces d'assassinat, des menaces de mort. Que vous sachiez que cela existait. Ça peut parfois aller très loin. Tout le monde n'était pas non plus d'accord avec Guendune Rinpoche. Il y avait vraiment des problèmes, des gens qui étaient remplis de haine parce qu'il était trop ouvert, qu'il formait trop de ponts, qu'il était un faux Karmapa, etc.

Que vous n'imaginiez pas le paysage spirituel en rose. Ce n'est pas parce qu'il y a une personne inspirante que tout le monde va suivre et se sentir concerné. C'est ce qui est intéressant pour nous. Relever tous ces défis fait partie de la mission.

Grâce à des qualités qui n'ont pas d'équivalent dans les trois mondes, tu as montré de grands miracles à Śravastī. Devant le diffuseur de l'enseignement, profondément vénéré par les dieux, les hommes et tous les êtres vivants, je m'incline.

Cela nous a bien sûr aussi préoccupés. Ces miracles existent-ils, n'existent-ils pas ? Supposons qu'ils existent. Guendune Rinpoche nous a raconté comment les grands yogis de son monastère descendaient des grottes pour pratiquer ensemble et revenaient en volant, qu'ils laissaient des empreintes de pas dans la roche en partant, qu'il y avait même un tremplin de départ pour eux, où ils étaient particulièrement nombreux, et que voler était parfois plus difficile quand ils avaient trop mangé. Des choses comme ça. J'étais là quand il a raconté ça. Il ne semble pas y avoir de doute à ce sujet. Il y avait un lama, Gawang de son nom, qui vivait en Hollande et qui racontait ça sur Guendune.

C'est la coutume et tout à fait normal qu'ils cachent leurs siddhis. Donc les siddhis que nous pouvions tous percevoir, c'était cette lecture de l'esprit, qu'il captait nos pensées, nos sentiments, qu'il pouvait prédire l'avenir dans de nombreuses situations, et, et, et. Mais ces autres, il nous les a cachés. Mais Lama Gawang était avec lui dans cette retraite de trois ans, où il pratiquait quand il était tout jeune. Il a décrit très clairement que la chaleur intérieure de Guendune Rinpoche était si grande qu'à partir du deuxième hiver de la retraite, la neige ne s'accumulait plus sur le toit de sa cabane ni à trois mètres à la ronde. Simplement une observation très claire. Pas un grand siddhi, mais le toumo était si clair et net qu'il lui a permis, même plus tard, de passer la nuit dehors dans les tempêtes de neige sans toit sur la tête, tout comme Milarepa.

J'étais là-haut à Lapchi, près des grottes de Milarépa, où il a passé, je crois, vingt et un hivers. Il y a beaucoup de grottes dans lesquelles il a vécu, et j'ai effectivement vu des empreintes de pas, dont on dit qu'il les a posées là par jeu. Ou un rocher qui avait absolument la forme d'un derrière avec une petite bosse, où on a l'impression

que le rocher a simplement fondu et s'est adapté sous une personne assise en vajra. Dans un environnement complètement sauvage, où il n'y a que des rochers rugueux, tu as un rocher complètement lisse, comme s'il avait été fabriqué par un souffleur de verre, une surface noire, totalement compactée. Il y a beaucoup de choses comme ça.

Guendune Rinpoche n'a jamais accordé d'importance à cela et n'avait aucun intérêt à nous raconter des histoires qui n'étaient pas vraies, mais pour lui, ces miracles existaient. Pour lui, cela existait.

Je vous dis cela pour élargir peut-être un peu l'horizon. C'est sans importance pour la pratique, mais ce n'est pas sans importance si nous pensons à ce qui est rapporté sur les temps passés.

Ensuite, j'ai voyagé en Birmanie en tant que moine, j'ai eu l'occasion de parler avec beaucoup de gens. On y trouve les mêmes récits sur les mêmes pouvoirs miraculeux des arhats jusque dans les années cinquante. Des pays indépendants qui ne se sont même pas rencontrés, partout on dit que les conditions pour que de tels pouvoirs se manifestent ont disparu. C'est ce que l'on entend par temps dégénéré. Les conditions pour que de telles interactions énergétiques entre la matière apparente, qui est aussi de l'énergie, et l'esprit des yogis et des yoginīs, puissent se manifester à l'extérieur, n'existent plus maintenant. Mais jusque dans les années cinquante, un arhat dont on m'a donné le nom était connu en Birmanie pour voler autour de lui. Comme Milarepa au Tibet, les gens remarquent son ombre, lèvent les yeux et pensent que c'est un oiseau. Il y a des histoires comme ça.

Ce qui m'importe, ce n'est pas que vous croyiez à ces histoires. Je ne sais pas non plus si je les crois. Mais cela ouvre quelque chose sur une perspective possible sur la nature énergétique de notre monde. C'est passionnant. Déjà quand j'étais étudiant en médecine, mon meilleur ami qui s'appelait Dieter, lors d'une retraite de dix jours, nous en avons fait beaucoup ensemble, a soudain expérimenté qu'il pouvait voir à travers le mur, qu'il pouvait décrire exactement ce qui se passait de l'autre côté du mur. Nous étions tous les deux complètement dans les sciences naturelles. Pas un sujet, mais une capacité fiable de ce genre. J'ai rencontré d'autres personnes qui avaient cette clairaudience, qui pouvaient écouter des conversations à cent ou deux cents mètres de distance, comme s'ils étaient des informateurs des services secrets et qu'ils avaient posé un micro là. J'ai rencontré ce genre de choses plusieurs fois dans ma vie. Ne pensez donc pas que c'est impossible. C'est ce qui compte.

Grâce à la physique quantique, nous savons que tout notre univers est de l'énergie et qu'il n'y a plus aucun doute sur le fait que nous avons affaire à des champs énergétiques qui peuvent également être modifiés. J'étais aussi chez ce Maître Sai Baba et je l'ai vu faire couler ces cendres de cette jarre tenue en l'air, ça coule et ça coule et ça coule et ça coule et ça coule. Ça ne s'arrête pas. Il était connu pour cela, mais ce n'est pas pour cela que je suis devenu son élève. Ce n'était pas important, mais ce qui l'est c'est que l'univers est énergétique et que peut-être un jour nous traverserons les murs. On dit de la femme de Marpa qu'elle lui a demandé d'utiliser la porte, s'il vous plaît, et de ne pas simplement traverser le mur et se retrouver soudainement à côté d'elle, à chaque fois elle serait effrayée.

Pour secouer les négligents, au lieu pur de Kuśinagar, tu as quitté ton corps immortel, semblable au vajra. De toi qui as accompli la transition vers "l'au-delà de la souffrance", le terme tibétain pour Nirvāṇa (12), je m'incline.

Ce passage, appelé Parinirvāṇa, est alors la dernière des douze actions d'un bouddha.

Pour que le pur ne soit pas détruit et que les êtres futurs puissent acquérir du mérite, tu as produit de nombreuses reliques et laissé le corps vénéré en huit parties. De Toi, je m'incline.

Pour que cela continue bien, il laissa pour huit grands groupes différents de Saṅgha, qui s'étaient déjà formés à son époque, suffisamment de reliques pour qu'ils puissent diviser cela en huit parties. Tous pouvaient en emporter dans leur pays et y construire un stupa. Ce sont les huit premiers stupas qui ont ensuite été aménagés pour commémorer le Bouddha et où nous pouvons construire une force bénéfique, la force bénéfique des mérites.

J'en ai terminé avec ce petit enseignement sur les douze actions du Bouddha. C'est un prétexte que j'utilise volontiers pour vous en dire un peu plus sur l'environnement dans lequel le Bouddha a voyagé. Si nous entendons plus tard ce qui est dit sur le Bouddha et les miracles, c'est tout à fait normal. Quand les Asiatiques entendent cela, tout est normal. Gampopa aussi marchait sur l'eau. Tout cela n'est pas si spécial. Beaucoup, beaucoup, beaucoup d'arhats et de bodhisattvas sont connus pour de tels miracles, pour des guérisons de malades.

Guendune Rinpoche le faisait aussi. Les gens faisaient la queue pour être guéris, mais il a arrêté cela pour pouvoir se concentrer sur l'enseignement du Dharma, pour que les gens ne viennent pas pour être guéris, mais

pour se guérir eux-mêmes en profondeur. Il a arrêté cela à Dhagpo. A l'époque où cela a commencé, il était célèbre pour cela.

Prenez cela comme des indications de ce qui serait en fait possible et écoutez le message que tout cela n'est pas important, mais que ce qui compte, c'est de trouver la libération dans la nature de son propre esprit. C'est ce qui compte. C'est ce qui fait la différence essentielle. Tout le reste n'est que compétences temporaires.

Méditation

Maintenant, nous allons méditer un peu, nous allons d'abord nous taire.

Une image très forte pour moi a toujours été de m'imaginer m'asseoir avec le Bouddha sous l'arbre de la Bodhi ou avec la Bouddhi, avec notre Gautami, et de méditer en sa présence. Tout aussi connecté à la terre, tout aussi libre d'esprit, sans saisie, avec une profonde confiance qu'il n'y a rien à faire.

De là à imaginer que le Bouddha est assis dans son propre cœur, il n'y a qu'un pas, car de toute façon, tout est dans l'esprit. C'est une représentation. Une représentation qui provoque quelque chose en nous, qui est bénéfique. Mettre dans notre cœur cette représentation du Bouddha en méditation est en fait simplement l'expression du fait que nous avons compris que tout cela se passe dans l'esprit. Que l'histoire de la vie d'un bouddha, d'un homme d'il y a deux mille et demi d'années, se déroule dans notre esprit et n'est utile qu'en fonction de ce qu'elle peut déclencher en nous comme inspiration.

Ne cherchons pas quelque chose de particulier, mais laissons aller tout ce qui est particulier et artificiel, cessons de le produire. Découvrons ce que c'est que d'être tout simplement.

Questions pour le travail de groupe

Nous approchons de la fin de cette semaine commune. Les questions pour la réunion de groupe sont les suivantes :

Quand et pourquoi ai-je besoin de quel type d'enseignant ? Une fois que nous sommes au clair sur la question de savoir à qui je m'adresse et sur quoi ? C'est une erreur de vouloir tout couvrir avec un seul enseignant. Ce n'est pas possible. Si nous essayons de le faire, nous réduisons considérablement la situation. Il y a beaucoup plus de possibilités d'apprendre. Cette question se réfère aux enseignants humains.

La deuxième question : comment les quatre types de gourous interagissent-ils ? Là, j'aimerais que vous vous souveniez, quels étaient les quatre et comment les quatre différents gourous m'aident à comprendre les autres gourous ?

Après tout ce que nous venons d'entendre, qu'est-ce qui t'inspire éventuellement dans la vie du Bouddha ? C'est passionnant. Maintenant, nous avons entendu tant de choses, des choses sacrées, merveilleuses et profanes. Qu'est-ce qui m'inspire ? Qu'est-ce qui t'inspire ? C'est passionnant d'entendre dans le groupe que tous ne sont probablement pas inspirés par la même chose. C'est à nouveau un processus d'apprentissage formidable de remarquer qu'au fond, ce qui nous inspire, ce sont les qualités de l'histoire de la vie du Bouddha auxquelles j'aspire peut-être le plus ou auxquelles je peux le plus facilement me connecter.

La question : y a-t-il un bouddha en toi ? Comment le ressens-tu ? Nous avons déjà abordé cette question. C'est en effet un peu comme la question de la nature de bouddha en nous.

Comment se forme un saṅgha sain ? Eh bien, c'est à nouveau un sujet qui remplit les journées. Voyez ce que vous pouvez faire et ce qui vous intéresse comme question. Pour la formation des enseignants : qu'entend-on par corps de Saṅgha ? Qu'est-ce que vous entendez par là et qu'est-ce que Thich Nhat Hanh a voulu dire ? Quel type d'enseignement favorise la cohésion de Saṅgha ?

Questions et Réponses

Participant/e : Peux-tu délimiter le troisième et le quatrième Dhyāna avec l'être naturel, donc en détail ?

Dans le détail ? Oui, je peux volontiers le faire. Il y a bien sûr différentes représentations. Si nous regardons les enseignements sur les Dhyānas, il y a ceux où la barre est très haute, ce qui fait partie des Dhyānas, et ceux

où la barre est très basse et où on a le sentiment que, oh, en fait, presque tout le monde peut expérimenter cela. Donc tout d'abord, nous devons être conscients qu'il y a ces différentes représentations.

La différence entre le troisième et le quatrième Dhyāna dans le domaine de la forme, c'est-à-dire dans l'énumération habituelle des quatre premiers Dhyānas, c'est que la sensation d'incorporation disparaît. À la différence du troisième Dhyāna, dans le quatrième Dhyāna, tu ne perçois même plus ta respiration, la conscience devient si fine que le corps est simplement un esprit. Il n'y a pas de perception de la corporalité en tant que telle. C'est la différence essentielle.

On peut dire que les quatre Dhyānas sans forme, c'est-à-dire les Arūpa Dhyānas ou Samāpattis, sont d'autres émanations du quatrième Dhyāna proprement dit. Ils sont parfois appelés numéros cinq à huit, parfois ils sont appelés comme une catégorie tout à fait séparée, mais d'après mon expérience, il me semble évident de dire qu'ils sont en fait une autre formation du même quatrième Dhyāna.

Ensuite, tu arrives à l'expérience, j'essaie de ne pas confondre l'ordre, il faudrait vérifier dans le Gampopa, que l'expérience de l'étendue domine encore plus, c'est l'expérience de l'espace, de la spatialité. Ensuite, il y a l'expérience que tout est vécu comme étant seulement de l'esprit, donc l'expérience de l'infini de la conscience. C'est une sensation comme si l'univers entier et la propre conscience ne faisaient qu'un. Mais il n'y a plus non plus la représentation d'un univers, mais ce sentiment est là. Ensuite, l'expérience devient de plus en plus fine, de sorte que l'expérience de l'étendue, de l'esprit, recule également. Il y a encore une expérience de vitalité très fine. La dynamique de son propre esprit est perçue comme le vécu le plus fin, l'expérience la plus fine qui soit encore possible. Ce serait le troisième Arūpa Dhyāna. Ensuite, c'est encore plus subtil, et l'homme n'est même plus sûr qu'il y ait encore une expérience. C'est ce "ni perception, ni non-perception". C'est le titre, parce qu'il devient si fin qu'il est encore clair qu'il est encore vivant, qu'il est encore un état de conscience.

Ces quatre, mais spécialement les deux derniers, le troisième et le quatrième Arūpa Dhyāna, ne sont pas vraiment adaptés aux processus de connaissance. L'esprit est trop détendu, mais il n'est pas encore suffisamment détendu pour qu'il n'y ait pas d'observation. C'est une perception très, très subtile, une observation dualiste, qui a lieu dans tous ces états. L'esprit est tellement détendu qu'il n'y a pas de perception cognitive en réseau, où la nature réelle de cette expérience pourrait être perçue. C'est pourquoi ces quatre, en tant que groupe de quatre, mais spécialement le troisième et le quatrième Arūpa Dhyāna, ce que le Bouddha avait appris là, ont toujours été critiqués parce que le tonus de la conscience discriminante n'est pas assez élevé pour pénétrer vraiment la nature de l'expérience. C'est pourquoi il faut élever à nouveau le tonus pour pouvoir ensuite pénétrer la nature de l'apparition. Voilà mon explication. Il y a tellement de possibilités d'en parler.

Est-ce que l'on ne perçoit plus les battements du cœur ?

Pas non plus.

Il n'est plus du tout présent, pour ainsi dire ?

Non, il peut même arriver que l'on ne respire vraiment plus, que l'on ne perçoive plus de respiration de l'extérieur. Mais au moins à l'intérieur, subjectivement, c'est comme si les mouvements d'inspiration et d'expiration avaient complètement cessé. Les battements du cœur continuent, mais ils ne sont plus perçus.

Si tu es conscient de l'être naturel, est-ce que cet état d'esprit veut encore entrer dans les dhyānas ?

Non, si tu es dans le Mahāmudrā, tu n'as plus envie d'entrer dans ces Arūpa Dhyānas. Les autres, les quatre normales, se présentent d'elles-mêmes sous une forme légèrement différente. Les expériences normales de ces quatre Samādhi, de ces quatre premiers Dhyānas, se présentent toutes, mais en étant conscientes de leur vraie nature insaisissable. Donc les expériences joyeuses du premier et du deuxième Dhyāna sont vécues très finement, mais sans le sentiment qu'un moi en fait l'expérience. L'expérience de la clarté croissante, qui domine particulièrement dans le deuxième et le troisième Dhyāna, est vécue comme une capacité naturelle et claire de l'esprit à simplement percevoir, à pouvoir distinguer. Et la non-pensée, qui augmente dans ces Dhyānas du premier au quatrième, mais qui domine alors complètement surtout dans le quatrième, cet état sans pensée est vécu soit comme une liberté de pensée entre-temps, soit comme une liberté de pensée au milieu des phénomènes, c'est-à-dire en regardant à travers tout ce qui apparaît, sans s'impliquer dans les pensées.

C'est là qu'apparaît une nouvelle liberté. Revenir aux samādhis classiques, aux samādhis précédents, c'est parti, ce n'est pas possible non plus, parce que tu ne peux pas laisser de côté ta compréhension, vision intuitive de la nature de l'expérience. D'une certaine manière, ce n'est pas possible.

Participant/e : Tu as parlé de l'hostilité dont le Bouddha a fait l'objet. Il y a certainement eu aussi des

oppositions sociales, il était très révolutionnaire avec les castes et le fait qu'il ait ordonné des femmes. Sait-on comment il a géré cette situation ? Comment peut-il nous servir de modèle pour la situation politique actuelle, où même des développements bénéfiques comme le mouvement écologique sont discrédités ?

Oui, je n'en sais pas assez et je n'étais pas personnellement présent pour pouvoir répondre à cela. Mais il y a des situations, par exemple lorsque lui ou d'autres de ses élèves se sont tenus devant une maison et ont chanté et demandé l'aumône, que les portes sont restées fermées, donc qu'il a été rejeté. Il a alors fait une règle pour son Saṅgha de n'en déduire aucune différence dans le traitement de ces personnes. De même, le jour suivant, si c'est le prochain village, d'inclure à nouveau toutes les portes, toutes les entrées de l'appartement et de ne pas passer à côté et d'aller tout droit là où cela lui plaît.

C'est une chose que je sais. Ensuite, j'ai lu que la résistance dans la société s'est formée de telle sorte que les citoyens en désaccord ont chargé leur gourou d'être leur porte-parole face au Bouddha, de le défier. Il les a rencontrés au niveau de la discussion ou de ce qu'ils souhaitaient.

Et il a fait quelque chose, de haut en bas en fait : il avait des disciples très intelligents qui appartenaient eux-mêmes aux Radjas et aux Mahārajas, c'est-à-dire aux princes et aux rois, cinq des noms de ces grands princes sont connus, et ils ont fait en sorte que les brahmanes de leur royaume doivent vivre avec. Mais cela n'a certainement pas toujours été sans problème. Ce qu'il faut en déduire pour notre époque, c'est plutôt l'attitude et peut-être le *bottom up* et le *top down*, il a bien emprunté ces deux voies.

Participant/e : Question sur la répartition des douze actes : Nagarjuna divise les louanges en douze versets, a-t-il compté différemment de la numérotation du script ?

Oui, il n'y a pas un acte par verset. Il y a en fait douze versets, j'ai écrit les numéros à l'intérieur. Parfois, il y a trois numéros dans un verset, et puis il y a des versets qui n'ont pas de numéro du tout, donc vous devez regarder les numéros, ce sont les actes. Il y a des explications et des commentaires détaillés pour chacune de ces actions.

Participant/e : Peux-tu s'il te plaît dire quelque chose à propos des deux gazelles qui sont toujours représentées à droite et à gauche du chakra du Dharma ?

Oui, volontiers. Le chakra du Dharma est cette roue à huit rayons et à huit boutons, qui représente l'Octuple Noble Voie. Tourner la roue, comme un gouvernail, c'est mettre en mouvement la roue de l'enseignement. Les gazelles regardent toujours en direction de la roue. Ce symbolisme représente la première rotation de la roue de l'instruction dans le bois des cerfs de Sarnath, près de Varanasi, car il se trouve à l'extérieur de Varanasi, je pense que c'est déjà à une journée de marche. C'est là qu'a eu lieu le premier enseignement avec les cinq anciens disciples et familiers, qui sont ensuite devenus les premiers disciples du Bouddha. Dans ce bosquet, il y avait ces gazelles particulières, on les appelle aussi les antilopes Kṛṣṇasāra, elles sont particulièrement connues pour veiller, lorsqu'elles mangent, lorsqu'elles arrachent les herbes, à ne jamais tuer un insecte, si possible. Elles représentent ce principe d'Ahiṃsā, de non-violence.

Il y a donc non seulement cette référence historique au parc des cerfs de Sarnath, mais aussi la référence au fait que tout l'enseignement du Bouddha s'inscrit dans cette non-violence, cette non-violence et ce respect total des êtres vivants.

Participant/e : La deuxième louange est une version plus courte, n'est-ce pas ? Comment faut-il l'appliquer, la lire avant la méditation, avant le refuge ?

Tu peux utiliser cette deuxième louange à la place de la première. Tu peux bien sûr les faire toutes les deux, parfois je fais les deux. Ces deux louanges ont, si tu les parcoures ainsi, une saveur un peu différente, la deuxième est plus appuyée. Là aussi, j'ai inséré les douze chiffres dans la version française. Ce sont les mêmes douze actes, mais entre les lignes, il est encore fait référence à d'autres événements de la vie du Bouddha.

Par exemple, comment, à Rājgīr, il a dompté cet éléphant enragé que Devadatta avait rendu fou avec de l'alcool, puis l'a poursuivi vers le Bouddha dans la rue étroite où le Bouddha n'avait pas d'échappatoire. La suite, c'est qu'à Vaiśālī, un singe lui a offert du miel. Un singe est descendu de l'arbre, il venait de vider un nid d'abeilles et voulait se servir lui-même de miel, mais il a été tellement touché par le Bouddha qu'il est venu vers lui les mains pleines de miel et le lui a offert.

Comme il y a d'autres références dans cette deuxième louange, il peut parfois être agréable de les prendre. Prenez-les simplement comme une alternative. C'est donc à toi de voir comment tu veux l'utiliser.

Participant/e : Tu as raconté que le Bouddha était très instruit selon les critères de son époque, qu'il avait

toutes les connaissances des Védas. Ce que nous avons étudié et appris, c'est l'identification au moi ? Dans quelle mesure cela peut-il nous aider à connaître la nature de l'esprit ou à nous en rapprocher ?

C'est une réflexion intéressante. Tu es une femme lettrée et érudite qui a fait plusieurs études. Je pense que la réponse n'est pas le fait de savoir si nous avons étudié, mais comment nous avons étudié. Cela peut bien sûr être très utile, nous pouvons ainsi répondre à de nombreuses questions. Là où cela nous renforce dans notre égoïsme, c'est avant tout lorsque nous nous identifions à ce que nous savons, lorsque nous en faisons une identification du moi. Et ensuite, lorsque nous avons tellement utilisé l'intellect que nous ne pouvons plus du tout sortir de cette pensée permanente et que nous surestimons complètement le savoir extérieur et que nous le plaçons bien au-dessus de l'intuition intérieure et du ressenti, et que nous perdons ainsi l'équilibre. Tout dépend donc du contenu des études, de la manière d'étudier, et il faut aussi apprendre à ne pas étudier de temps en temps.

Comment cela peut-il déboucher sur l'existence actuelle, où nous avons de toutes autres préoccupations ?

Tu veux parler des contenus qui étaient différents dans le passé ou tu veux dire quel type d'études serait encore utile aujourd'hui ? Ah, les chemins sont tortueux. Il paraît qu'il y a des gens qui sont soutenus par l'étude des mathématiques pour arriver à des compréhensions profondes de l'être comme là-dedans, ça n'aurait pas été mon chemin.

J'ai étudié beaucoup de choses. Quand j'étais encore avant le bac, je suivais déjà des cours d'indologie à l'université de Fribourg. J'ai alors réalisé qu'ils étudiaient des choses qui n'avaient rien à voir avec le Dharma et les contenus qui m'inspiraient. J'ai donc tout de suite arrêté les études d'indologie et je me suis dit que je ferais mieux de faire quelque chose d'utile, où je pourrais être utile. J'ai ensuite étudié la médecine et l'homéopathie, puis je me suis assise en retraite et j'ai pensé : à quoi as-tu passé toutes ces années ? Si seulement tu avais étudié le Dharma.

Plus tard, grâce à ma formation de médecin, j'ai pu être utile de temps en temps à des moments décisifs. J'ai parfois pu éviter quelque chose de très grave ou m'occuper des nombreux enseignants qui passaient par là. Presque tous les Rinpochés tibétains qui passaient chez nous venaient se faire soigner. J'ai également été le médecin de Karmapa dans les premières années et de Guendune Rinpoché dans les dernières années. C'étaient des possibilités merveilleuses.

Il fallait aussi un médecin au monastère et dans les centres de retraite. Après que mon prédécesseur, qui avait également fait deux retraites, n'était plus au monastère, n'était plus disponible, j'ai pour ainsi dire reçu le bâton de relais entre les mains. Alors ce que j'avais déjà complètement dévalorisé et pensé, quelle perte de temps, a tout à coup à nouveau servi, tout à coup c'était à nouveau utile. Et parfois, lorsque je réponds à vos questions ou lorsque j'ai mis en place l'institut EPT avec Wolfgang, le fait d'avoir ce titre et ces connaissances de base m'a soudain été à nouveau utile.

J'ai répondu de manière très personnelle, je voulais juste dire que les chemins sont tortueux et que parfois on est déjà convaincu que tout cela n'a servi à rien et qu'après, ça sert quand même.

Jour 9, 9:00, audio 37

Je trouve cela merveilleux que nous ayons pris l'habitude, cela fait déjà plusieurs années que nous faisons cela, d'avoir une fin de cours aussi douce, qui permet à ceux qui ont de longs trajets de commencer le voyage, d'arriver à temps à la maison et de se connecter quand même ou de l'écouter.

Méditation

Et voilà que l'inspiration est à nouveau là, pleine de conscience, l'expiration. Sentir, entendre, voir, sentir et goûter et remarquer l'état d'esprit. Donc soit remarquer ce qui se passe, ce qu'il y a à penser, mais aussi les pauses dans la pensée.

La plupart des pauses de la pensée sont simplement telles que la perception se poursuit, par exemple la vision se poursuit, le ressenti du corps se poursuit. Il n'y a pas de commentaire en ce moment.

Ressentir l'humeur. Sentir finement ce que l'on peut encore découvrir comme courants plus subtils de l'état d'esprit derrière l'humeur la plus évidente.

C'est comme si, dans notre expérience, nous apprenions à distinguer les vagues superficielles d'un lac des

courants plus profonds d'un lac ou d'une mer, des courants plus à la surface et des courants plus profonds. Et c'est avec intérêt que nous observons. Tout cela peut être. Tout cela bouge, nous bouge.

Si nous observons encore plus attentivement, nous remarquons que nous sommes ce mouvement, qu'il n'y a rien à découvrir à côté de ces nombreux aspects en mouvement de notre être. Observer est un mouvement, ressentir est un mouvement, entendre, penser, toutes ces vibrations et pulsations et toutes les autres sensations corporelles sont des mouvements.

Il est peut-être bon de penser un instant que rien ne peut arrêter ce mouvement. Même si nous nous arrêtons à l'extérieur et ne quittons pas cet endroit, le mouvement intérieur se poursuit. Le corps continue de changer. Tout autour de nous, les changements se poursuivent. L'expérience continuera à se déployer de plus en plus loin.

Nous pourrions dire qu'il s'agit de la partie plutôt passive de la méditation, où nous ne sommes pas conscients de la manière dont nous créons déjà. Nous avons l'impression que la vie est en train de vivre et que nous vivons sans nous rendre compte que nous sommes déjà en train de participer à sa création, en dirigeant notre attention tantôt ici, tantôt là, en ne faisant rien d'autre pour l'instant.

Toute une série de décisions a contribué à ce que nous méditons ensemble ici maintenant, à ce que nous prenons ce temps. C'est plutôt le côté actif. C'est ce côté actif que je voudrais vous rappeler maintenant : vous pouvez maintenant contribuer à façonner cette expérience.

Tu peux par exemple diriger l'attention quelque part dans le corps, je vais maintenant prendre mon ventre. En dirigeant cette attention - peut-être parce que je pense que cela me fait du bien - j'agis activement.

Et puis, ce que je découvre dans l'abdomen, je ne peux pas simplement l'influencer. Il s'agit simplement d'une expérience qui se déroule, mais qui se modifie déjà sous l'influence de l'attention. Lorsque la conscience pénètre dans un domaine, ce domaine de l'expérience se modifie. Bien sûr, il devient d'abord plus clair.

Lorsqu'il s'agit de notre corps, il semble que cela ait un rapport avec les sensations qui deviennent alors plus fortes. Si je reste plus longtemps dans l'abdomen, il devient chaud, les picotements s'intensifient, et, et, et.

C'est l'interaction entre notre attention et la manière dont elle est dirigée. Une attention aimante a un tout autre effet qu'une attention anxieuse. Et c'est parce que notre attention se situe dans ce domaine que de telles relations deviennent claires pour nous. Je suis peut-être en train de remarquer la partie la plus basse de mon dos, celle qui entoure l'abdomen et le bassin par derrière. Je remarque que je peux encore me détendre un peu. Je remarque donc la tension, avec amour. C'est tout ce qu'il faut, et je me laisse un peu aller. Et voilà que le vécu change à nouveau.

Ce petit exemple nous montre comment nous pouvons aussi être en route au quotidien : Être pleinement à l'écoute, accepter là où nous ressentons du stress, de la tension, voir si c'est vraiment nécessaire et s'il y a des possibilités d'envoyer un message dans la zone pour que quelque chose se relâche, pour que la prise puisse se relâcher. Envoyer un message de confiance dans ce domaine de l'expérience. Une prise de conscience confiante.

Et puis l'attention continue à glisser, le vécu continue à se former. C'est ainsi que nous pouvons, comme on dit, passer d'une situation à l'autre. En fait, il n'y a pas de situations du tout, il n'y a que des transitions, des passages permanents. Pas de limites claires d'une situation à l'autre.

Toute cette vie n'est qu'un passage à une autre, à une autre, à une autre. S'écouler de l'autre côté. Merci beaucoup.

Transitions

Si je frappe trois fois le bol chantant, c'est le début de quelque chose. Si je frappe deux fois, c'est une pause, mais ça continue. Si je frappe une fois, c'est la fin. C'est un code que j'ai appris de mon ami Öser, qui dirigeait autrefois un zendo à Munich, c'est ainsi qu'ils rythmaient les choses dans la tradition zen. Maintenant, je viens de frapper deux fois. Vous avez remarqué ? C'était une petite blague : la méditation est terminée, mais elle continue. La pratique continue. En fait, il suffirait toujours de frapper deux fois, il n'y a jamais de début, il n'y a jamais de fin. Ça continue tout simplement.

Le thème que j'ai abordé dans la méditation est celui des bardos infinis. Les différents bardos, ces états intermédiaires. Bar signifie entre et Do signifie dans ce cas état, ce qui est entre. Mais on pourrait aussi appeler cela des transitions.

Nous sommes bien sûr à nouveau dans une transition un peu plus évidente. Quelque chose semble s'arrêter, quelque chose semble commencer, et c'est déjà le cas. Nous pouvons voir comment certains d'entre nous, ici dans la voiture, sont en train d'effectuer la transition : Je peux voir sur l'écran comment les taches de soleil passent à toute vitesse devant eux et comment il fait toujours clair et sombre parce qu'ils sont en train de conduire. Oui, des transitions.

Il n'y a en fait que cette continuité de l'expérience, marquée par nos forces personnelles, individuelles, de l'endroit où nous dirigeons notre attention, des décisions que nous prenons. Ces forces de direction font que nous sommes tout à fait différents, que nous sommes différents les uns des autres.

Mais nous sommes tous égaux dans le fait qu'aucun d'entre nous ne peut arrêter ce processus. Nous sommes tous dans ce mouvement permanent, que l'on pourrait appeler un mouvement vers l'avant, mais c'est une pensée très linéaire. Avancer, c'est comme si j'allais d'ici à là, comme si quelque chose allait de l'avant. Mais ce mouvement dans lequel nous nous déplaçons se produit aussi à l'arrière. Mon dos change donc tout autant que ma face avant. Les situations derrière moi, pour ainsi dire, qui ne reçoivent pas mon attention en ce moment, changent tout autant que les situations devant moi qui reçoivent mon attention en ce moment. Même ce que j'ai l'impression de laisser derrière moi continue à changer. Je passe d'une situation à une autre. Toutes les personnes que nous avons rencontrées se trouvent dans le passé, mais pour elles-mêmes, elles se trouvent toujours dans le présent, qui continue d'évoluer.

Si nous nous rendons compte que dans toutes les directions, vers le bas, vers le haut, dans toutes les directions, tout est dans cette dynamique, alors ce sentiment linéaire commence à s'effriter, car il n'y a de toute façon que le présent comme expérience, il n'y a que cette expérience actuelle. Toujours. L'avenir n'est que quelque chose de pensé, le passé est quelque chose de pensé, et parfois nous inversons même le passé et le futur.

Ce sont simplement des images intérieures qui apparaissent dans le présent. Le souvenir est un présent vécu avec des forces issues du passé, de quelque chose de déjà vécu, qui apparaissent maintenant et constituent un vécu. Et ce vécu actuel est dynamique dans toutes les directions. C'est pourquoi je dirais que nous sommes un champ multidimensionnel qui ne se déplace nulle part, mais qu'il n'y a de toute façon que du mouvement, et que nous nous déplaçons dans de nombreux autres champs en mouvement.

Cette pratique s'appelle la pratique du Mahāmudrā dans toutes les transitions.

C'est l'enseignement des bardos. Il y a d'abord le bardo de cette vie, le bardo de la mort et le bardo de l'état intermédiaire après la mort et de la transition, puis le bardo de la vie suivante. Ensuite, il y a le bardo du sommeil et le bardo du rêve. Puis il y a le bardo de la méditation et le bardo de l'activité. Vous voyez, on peut tout appeler bardo. En ce moment même, c'est encore le bardo, toujours. Nous sommes tous des êtres de bardo.

C'est en fait une désignation pour les défunts. Du point de vue des soi-disant défunts, nous sommes les laissés-pour-compte. Nous sommes aussi des défunts, vous voyez ? C'est juste un point de vue. Nous pensons que je vais par là, que pour nous c'est toujours devant, et que l'avenir semble être devant nous - en fait, ce sont des champs dynamiques interactifs dans lesquels nous nous déplaçons, et cette vie est comme un petit pet dans l'univers, comme un petit spectacle, une petite danse dans l'univers.

Nous y prenons une importance folle. D'une importance folle. Wow. Et qu'est-ce que nous avons déjà souffert dans cette danse de la vie. Allons-nous continuer à souffrir ainsi ? Qu'allons-nous encore souffrir ? Je vais me détendre un peu. Car c'est trop fatigant pour moi de ne serait-ce qu'y penser. Nous n'avons pas besoin de souffrir ainsi. Ce n'est pas nécessaire. On peut très bien s'en passer. C'est le message du Bouddha : on peut aussi s'en passer. Et nous pouvons l'apprendre.

Nous pouvons devenir plus habiles dans ces champs dynamiques si nous nous percevons nous-mêmes comme des forces dynamiques. Nous ne sommes pas une force, nous sommes aussi de nombreuses forces qui agissent à travers nous. Nous sommes les forces de nos ancêtres qui continuent d'agir en nous. Je ne veux pas me l'avouer à moi-même, mais en fait, mes parents agissent à travers moi. Il y a eu une telle imprégnation, cela continue tout simplement. Et toutes les personnes que j'ai rencontrées, en particulier celles avec lesquelles j'étais plus proche, continuent d'agir : les professeurs, les camarades de classe, les compagnons et compagnes de route. Nous avons appris quelque chose de chacun, nous avons pris quelque chose, nous avons été marqués et nous l'avons adapté. Cela agit, et cela agit, et cela agit.

Et nous pensons que tout cela, c'est moi. Un moi très dynamique. Ce n'est pas grave. Je suis moi. Vous n'êtes pas moi, vous êtes vous. Ce n'est pas grave. Mais nous sommes effectivement dans un échange merveilleux. Cela me fait du bien que tu hoches la tête en ce moment, l'échange fonctionne, cela m'encourage. Et déjà,

l'interaction est évidente. Nous regardons des visages, nous voyons des sourires, nous voyons du scepticisme et déjà quelque chose change dans notre champ.

Ce matin, j'étais assis dehors sur le balcon en train de méditer et quelque chose fait du bruit derrière moi contre la vitre, je regarde autour de moi et je cherche, n'était-ce pas un oiseau ? Je ne le trouve pas. Je continue à méditer. Je continue à méditer, je continue à méditer. A un moment donné, c'est fini, il est temps de se lever car le chef de chantier va arriver, et je rentre. La couverture dont je me sers pour méditer est la même que celle que j'utilise pour me coucher - et il y a un petit oiseau dedans. Un petit oiseau qui m'accompagne depuis une demi-heure. Ce petit oiseau s'est mis à voler autour de moi, il s'est posé sur mon coussin de méditation, que j'ai sur l'armoire, il s'est assis là et a regardé autour de lui, il était très confiant. Puis j'ai pris le coussin, et il ne s'est pas envolé. J'ai regardé, le petit oiseau a regardé et je l'ai porté sur le balcon, et puis il a sauté et puis il s'est envolé.

Pourquoi je raconte ça ? Simplement être connecté, les champs, la dynamique, tout petit, je n'avais pas encore vu de gens, je crois. Tout petit et tout confiant. Être relié, des champs, non ? Et c'est peut-être l'expérience la plus importante de toute ma journée. Nous ne savons pas du tout ce qui est important et ce qui marque vraiment. Mais dans ce grand spectacle de danse et de théâtre, c'est une de ces expériences qui se produisent tout simplement.

Je voudrais vous encourager à le faire. A la fin de ces cours, on donne volontiers des instructions pour le grand passage de la retraite à la vie quotidienne. Cela n'a pas lieu du tout. De toute façon, la transition, mais aussi tout le cours était la vie quotidienne. Notre attention était juste un peu ailleurs. Nous étions plus préoccupés par ces thèmes et par les rencontres entre les gens. Ceux qui n'étaient là que sur Zoom avaient leur vie qui continuait et participaient en partie, autant qu'ils le pouvaient. Des transitions, des transitions, des transitions. Et ça continue, tout simplement. Les défis seront différents, mais en fait, c'est simplement la danse de la vie qui continue.

Quand on va à la retraite, c'est une danse au ralenti. Un peu comme un blues avec la vie. Nous sommes dans une danse très lente, intime, où l'attention a le temps de s'imprégner, de ressentir. C'est pourquoi nous vivons davantage. Nous ressentons plus de tout cela.

Et puis la musique change. C'est ce qui se passe à la fin d'un cours. En fait, c'est simplement la musique qui change. La cadence est un peu différente, le rythme peut-être un peu plus intense. Mais pour certains, il se peut aussi que cela ait été fatigant et que la détente arrive enfin. C'est le cas pour moi, par exemple. Maintenant vient enfin la détente. Donc juste le temps d'une expiration et d'une inspiration à nouveau. Et à chaque fois, la musique change et la danse s'adapte. Nous ne continuerons pas notre danse contre la musique.

C'est cet effort d'adaptation, c'est la souplesse. C'est-à-dire que nous devenons des danseurs plus souples grâce à la pratique du Dharma. Nous sommes plus facilement en route quand les rythmes changent, quand il y a d'autres défis, quand il y a un blocage autour de nous et que nous dansons autour, que nous coulons autour, comme on dit souvent ici.

C'est le défi à la fin de chaque retraite, quelle qu'elle soit. Il se peut que ce soit un défi total, il se peut que le rock'n'roll ait joué dans notre retraite. Enfin, je peux à nouveau faire quelque chose. Puis je rentre à la maison et je peux enfin faire quelque chose et tout se calme. Dire qu'une retraite est calme n'est qu'une idée, car ici, à l'intérieur, l'ouragan peut se déchaîner.

C'est pourquoi je nous conseille à tous de danser. Résistez moins aux changements de rythmes, aux changements de types de musique. Parfois, c'est plus violent, parfois nous avons l'impression d'avoir atterri dans une discothèque enfumée, d'où nous aimerions bien sortir. Ce n'est pas possible pour l'instant, nous devons nous y plonger. Nous le faisons du mieux que nous pouvons, mais nous regardons déjà où se trouve la sortie de secours. Oui, tout cela fait partie de la danse.

J'aimerais que nous comprenions tous que le Dharma ne sert qu'à réduire dukkha et à dissoudre complètement dukkha. Nous traduisons généralement ce mot par stress, la souffrance est trop forte comme traduction. Il ne rend pas assez bien compte du fait qu'il existe des formes très subtiles de dukkha qui ne sont pas du tout subjectivement ressenties comme de la souffrance, mais pour lesquelles on peut dire tout au plus qu'il y a une tension, qu'il y a du stress.

Le chemin de l'éveil est de sortir de tout stress inutile et de ne plus générer de stress, de laisser tomber toutes ces tensions inutiles et de devenir ainsi si souples que nous pouvons danser avec toutes les situations. Que nous mourions, c'est-à-dire que nous quittons ce corps ou que nous y restions encore un certain temps, que nous

devions vieillir ou que nous puissions partir jeunes, cela n'a aucune importance. C'est agréable d'exprimer cela à l'envers, non ? J'ai déjà vu des personnes âgées qui ne pouvaient pas mourir et qui le souhaitaient.

Pour moi, c'est le Mahāmudrā, ce que je vous explique. Ce n'est rien d'autre que Vipāśyanā ou Zen, ce sont des expressions différentes pour la même chose. Il s'agit de cette approche qui ne saisit pas, qui ne retient pas, de cet être dans le flux, de cet être fluide où nous générons le moins de résistances possible.

Les résistances sont toujours des pertes par frottement. Il y a une perte d'énergie énorme. Ce que nous appelons les kleśas, les états d'esprit perturbateurs, est en fait une incroyable perte d'énergie dans notre danse. Nous sommes en train de saisir quelque chose que nous voulons garder parce que c'est si agréable, ou quelque chose que nous ne voulons pas parce que c'est désagréable, ou nous nous ennuyons avec des situations neutres ou nous nous sentons seuls parce que personne ne nous embête - oui, donc nous pouvons enlever le stress partout. N'importe où.

C'est ce que nous apprenons en méditant. Méditer, c'est s'entraîner à être sans stress.

Comment nous pouvons utiliser le contenu

Maintenant, je fais une petite transition vers un deuxième sujet que je voulais partager avec vous : Comment nous pouvons maintenant, dans toutes ces transitions, dans notre danse, continuer à utiliser ces contenus du cours de base. Les instructions dans le cycle de Mahāmudrā *Rayons de lune* sont l'essence, il s'agit d'un travail direct avec la nature de l'esprit. Ensuite, il y a ce cours de base du Dharma deux fois par an, c'est tout l'encadrement, tout ce qui est autour, sans quoi cela ne va pas. Sinon, le Mahāmudrā est complètement bancal, parce qu'il n'a pas de base dans notre vie, pas d'orientation intérieure par le refuge, le comportement bénéfique fait défaut et, sans cesse, la pratique péniblement construite s'effrite pour nous. Si nous prenons ces bases à cœur, alors le Mahāmudrā se stabilise de lui-même.

Et puis il y a le cours Vajrayāna, qui est le troisième curriculum. Ce sont toutes les méthodes supplémentaires et la vision spéciale du Vajrayāna, c'est-à-dire du bouddhisme tantrique, qui s'ajoutent et complètent les thèmes du cours de base et de la transmission du Mahāmudrā. Par exemple, le fait que je vous parle maintenant de la danse avec les apparences, c'est typique du bouddhisme tantrique. Cela vient de cette perspective.

Le reste ne serait pas si facile à comprendre si cela n'était pas mis en évidence de manière que tout puisse être utilisé : Qu'il n'y a pas d'inhibition à s'engager dans la sexualité, qu'il n'y a pas d'inhibition à s'engager dans une quelconque forme d'activité, qu'il n'y a pas d'inhibition à s'engager dans des substances et de l'alcool, si nous pouvons continuer la danse - tout est relativisé.

Le tantra remet en question les normes de la vie normale et les met en évidence : En fait, nous pourrions même profiter de cette situation. En fait, nous pourrions même utiliser cette situation pour nous éveiller, même si c'est difficile. Il n'est pas dit que la sexualité soit facile à utiliser, mais il y a des possibilités. Il n'est pas dit que chacun d'entre nous puisse tout de suite utiliser un quotidien complet pour s'éveiller comme les grands Mahāsiddhas, comme Indrabhūti, qui a régné en tant que Mahārāja et qui a constamment continué à gérer les affaires du gouvernement alors qu'il était un pratiquant de Mahāmudrā. Il n'est pas dit que cela nous soit donné. Tantra signifie continuité. C'est le sens étymologique de base, la continuité, ce qui relie. Et c'est la continuité de la conscience dans toutes les situations de la vie. C'est ce qui traverse les bardos.

C'est pourquoi il est si important pour moi, pour ceux qui en ont envie, que je m'intéresse de plus près à l'aspect tantrique du bouddhisme. Je l'ai moins fait ces dernières années. Nous étions dans une phase de transition, où l'on n'enseignait presque que le Mahāmudrā. Maintenant, je peux à nouveau prendre en compte l'enracinement. D'où le cours de base du Dharma et aussi la vision et la méthodologie tantriques. L'ensemble forme une unité. Pour moi, tout le spectre est ainsi couvert. J'ai aussi le secteur francophone et le secteur anglophone, où je propose cela de la manière qui me convient. Ici, dans l'espace germanophone, nous sommes particulièrement favorisés parce que nous avons ces offres.

Maintenant, vous êtes bien sûr complètement dépassés, quatre cours, c'est déjà quatre semaines par an, personne ne peut le faire. Ensuite, ils sont enregistrés sur vidéo et audio, l'IA les tape d'abord, puis nous les corrigeons et des scripts sont créés. Mais personne n'arrive à les lire, comment voulez-vous que ça marche ?

Vous devez donc vous concentrer sur ce qui vous attire le plus. Là où vous avez le sentiment que cela pourrait me faire du bien. Et vous veillez vous-même à ce que votre développement soit le plus rond possible, c'est-à-dire qu'il y ait un accomplissement. Vous remarquez peut-être qu'il y a des lacunes quelque part ou que ça

bloque quelque part, alors que d'autres domaines sont déjà tellement clairs. Vous regardez un peu où est la joie, c'est-à-dire ce qui vous fait vraiment plaisir d'étudier et d'écouter. Vous êtes vous-mêmes les patrons de votre propre développement. Vous pouvez en parler avec vos amis pour voir s'il y a des conseils à donner. Parfois, je vous donne aussi des conseils dans les conversations que nous avons.

Mais en fait, il s'agit toujours de développer la capacité de pouvoir danser de manière très détendue dans davantage de situations, c'est-à-dire d'être en route avec le moins de tension possible dans les situations où je suis encore tendu jusqu'à présent. De stabiliser cela. Là où je remarque que cela me vient déjà facilement, que je reste bien attentif, donc conscient, et que j'approfondisse cette capacité.

Je ne peux pas savoir exactement quels enseignements vous sont utiles. Nous sommes tellement nombreux que chacun se déplace un peu différemment. Vous pourriez dire par exemple : j'ai déjà suivi le Mahāmudrā pendant tant d'années, maintenant l'attention se porte sur le cours de base du Dharma, maintenant il s'agit pour moi de l'enracinement. Mais si je vais par exemple en retraite ou si je remarque que dans ma pratique de la méditation, c'est-à-dire dans la pratique silencieuse, je manque de tonus, je ne sais plus vraiment de quoi il s'agit, alors c'est le moment où je devrais de temps en temps regarder à nouveau dans les enseignements de Mahāmudrā, parce que ma propre pratique me reflète que j'ai un peu perdu le fil. J'ai besoin d'une nouvelle inspiration.

Vous venez d'horizons différents, vous avez entendu tellement de Dharma général. D'autres disent alors : Je veux me plonger dans les profondeurs des instructions du Mahāmudrā sur l'esprit et comment gérer l'esprit, c'est le principal pour moi. Alors vous faites ça.

D'autres se disent : enfin il enseigne à nouveau le Vajrayāna, enfin il en vient à l'essentiel. C'est là que mon cœur s'ouvre. Il y en a parmi vous. Je veux Tara, je veux Tchenrézi, je veux Vajrasattva, je veux comprendre ce qui se passe avec ce bouddhisme tantrique et comment l'intégrer. Et puis vous mettez plus d'énergie là-dedans.

L'offre est là, elle est la plus complète possible. Vous avez toujours les offres de tout le reste du monde du Dharma, elles vous sont encore ouvertes aussi. C'est beaucoup, bien sûr. J'essaie toujours de vous montrer l'essentiel, mais il y a vraiment trois volets d'enseignements différents. Il faudrait que vous ayez beaucoup de temps dans votre vie si vous vouliez suivre et intégrer tout cela complètement. D'après ce que je sais de vos vies, ce n'est généralement pas le cas. C'est pourquoi il faut faire un choix, et c'est vous qui le faites. Vous choisissez quels extraits des enseignements vous écoutez, ce que vous travaillez deux fois, trois fois, vous prenez des notes : il semble qu'il y ait vraiment quelque chose d'essentiel là-dedans, un message essentiel pour moi.

Ayez le courage de choisir. Le choix implique toujours de ne pas pouvoir faire quelque chose, sinon ce ne serait pas un choix. Nous choisissons parce que nous avons un temps limité. Je parle de cela pour vous encourager à faire ce choix et pour vous ôter tout remord si vous avez le sentiment que je n'y arriverai pas, que je ne peux pas tout faire, que je suis obligé de rattraper tout cela. Et bon sang, la prochaine fois qu'il me demandera ce qu'est l'Octuple Noble Chemin et que je ne le saurai toujours pas, vous n'aurez pas à vous sentir coupables. Je voulais vous en débarrasser. La prochaine fois, je vous demanderai autre chose. C'est bien si vous vous aidez à étudier. C'est bien, c'est merveilleux, mais vous étudiez précisément dans le domaine qui vous intéresse, qui vous inspire, pas pour devenir un bon bouddhiste. Cela ne nous intéresse pas.

Nous sommes plus dans une école de danse, et je ne suis pas non plus un si bon danseur. Je vous transmets simplement cette connaissance de la danse avec les apparitions et je continue à m'entraîner moi-même. Lorsque j'avais quatorze ans et que j'allais à l'école de danse, c'était une coutume à mon époque, il y avait bien sûr toujours un manque de garçons. J'ai fait un tour d'honneur, c'était déjà plus facile. J'ai alors osé aborder une fille. Et c'est ainsi que nous dansons. Nous dansons et, espérons-le, nous nous amusons. Nous n'avons pas besoin d'être bons, juste de nous amuser.

C'est cette ouverture aux phénomènes. Je parle en fait de l'unité du Saṃsāra et du Nirvāṇa. Ce que nous appelons la situation, toutes ces transitions, pourrait bien être considéré comme le monde de la souffrance. Mais cela pourrait aussi être simplement notre piste de danse. Il n'est pas nécessaire que ce soit un monde de souffrance. Nous pouvons être tristes et rire. Parfois, l'esprit s'oriente davantage vers la gratitude, et alors nous avons à nouveau des doutes sur nous-mêmes. Nous prenons alors le doute de soi comme une indication, ok, je suis plus attentif, d'où vient-il, où est le stress en fait ? Comment une énergie utile peut-elle s'infiltrer dans une conscience de soutien ?

Et voilà que nous avons mis en avant les doutes, qui étaient la partie la plus désagréable, tout le reste était facile, nous avons mis en avant cette partie-là plus désagréable, et c'est la porte d'entrée pour une danse encore

plus belle. Parce que nous avons par exemple emmené notre enfant intérieur sur la piste de danse. Parce que nous emportons avec nous la déception d'autrefois et que nous n'avons même pas besoin de la refouler, les blessures et tout le reste. Tout est intégré dans ce mouvement.

C'est ce que j'aimerais vous encourager à faire.