



COURS DE BASE DU DHARMA

QUATRE

„Les bases de la pratique du Dharma
(deuxième partie)“
Août 2025

Enseignements de

Lama Tilmann Lhundroup

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

Traduction du transcript : Deepl

Table des Matières

| | | |
|-------|---|----|
| I. | L'impermanence de notre vie | 4 |
| | Méditation | 4 |
| | Méditation | 8 |
| II. | Se familiariser avec la nature processuelle de l'être | 12 |
| | Le changement et les Quatre Incommensurables | 12 |
| | Le changement chez Gampopa, chapitre quatre : l'impermanence du monde extérieur | 15 |
| | Méditation silencieuse | 16 |
| | Le changement chez Gampopa, chapitre quatre : Le caractère éphémère des êtres vivants | 17 |
| | La contemplation en neuf étapes sur la mort | 19 |
| | Instructions pour le travail en groupe | 22 |
| III. | Joie de vivre | 23 |
| | La joie de vivre dans des conditions de vie très réduites ? | 23 |
| | Un poème de Guendune Rinpoche tiré des <i>Enseignements du cœur</i> | 25 |
| | Questions et Réponses | 28 |
| | Méditation - les premiers pas dans le Ānāpānasati-sutra | 34 |
| IV. | Les actions et leurs fruits (karma) | 35 |
| | Un petit jeu sur les actions et leurs conséquences | 42 |
| V. | Nettoyer ou renforcer les traces d'actions | 46 |
| | Gampopa – <i>Le précieux ornement de la libération</i> , chapitre six | 47 |
| | L'émotion sous-jacente | 47 |
| | La fréquence | 48 |
| | Les personnes concernées par l'action | 48 |
| | Solutions | 49 |
| | Les quatre forces de la purification des actions néfastes | 51 |
| | Pratique de Vajrasattva | 52 |
| | Méditation | 54 |
| | Questions et Réponses | 54 |
| | Instructions pour le travail en groupe | 58 |
| VI. | Façonner sa vie - le karma comme refuge | 59 |
| | La question du libre arbitre | 61 |
| | Questions et Réponses | 63 |
| | Méditation | 66 |
| VII. | Les inconvénients et les pièges du cycle de l'existence | 67 |
| | Questions et Réponses | 70 |
| | Brève méditation | 72 |
| VIII. | Renaissance | 73 |
| | Questions et Réponses | 78 |
| IX. | Les douze membres de l'émergence dépendante | 83 |
| | Recommandations de livres | 83 |
| | Méditation sur les douze membres de l'émergence dépendante | 83 |
| | Les solutions (première partie) | 84 |

| | |
|---|-----|
| Questions et Réponses | 86 |
| Les solutions (deuxième partie) | 87 |
| Méditation silencieuse | 90 |
| X. Samantabhadra : le chemin des souhaits de l'activité excellente. | 91 |
| Explications sur la prière de souhaits juste avant la récitation | 91 |
| Pour prier - explications sur le cadre de la prière des souhaits | 91 |
| La prière de souhaits en lien avec le Mahāmudrā..... | 94 |
| Explications concrètes des mots et des textes de la prière de demande (première partie)..... | 94 |
| Méditation | 97 |
| Explications concrètes des mots et des textes de la prière de demande (deuxième partie) | 98 |
| XI. Nirvāṇa - Extinction, libération, épanouissement ou activité incessante ? | 100 |
| Quatre représentations différentes du Nirvāṇa..... | 101 |
| Questions et Réponses | 104 |
| Quelques mots de conclusion personnels sur le thème du Nirvāṇa et de l'éveil..... | 108 |
| Méditation silencieuse | 109 |
| Méditation | 110 |
| L'essence | 110 |

I. L'impermanence de notre vie

Jour 1, samedi 9.8.2025 16:00 Partie 1 - Audio 2025.08.09_14.57_01

Je vous salue très chaleureusement, c'est merveilleux, salutations dans toutes les directions. Tout d'abord, j'ai le plaisir d'accueillir à nouveau Lama Heiko. Je suis content que vous soyez là, merveilleux, Heiko va partager les méditations avec nous. Je suis heureux que vous soyez là et que vous soyez nombreux à participer en arrière-plan. Je remercie les traducteurs et les traductrices. Chantons les prières et entrons directement dans le vif du sujet. -

Une fois de plus, nous sommes assis ensemble, même à distance. Alors bien sûr, par une journée d'été aussi radieuse, nous nous demandons : qu'est-ce qui nous pousse à nous asseoir dans une telle salle ? Nous pourrions pourtant faire autre chose. Ce n'est pas du tout évident que nous soyons ici et que nous puissions l'être. C'est un merveilleux défi pour moi aussi. Cette semaine promet d'être très ensoleillée, chaude et accueillante, alors ce que nous partageons ici en ce moment devrait avoir une telle teneur que cela vaut la peine de venir dans cette salle.

Non seulement notre vie humaine est précieuse dans son ensemble, mais les moments où nous pouvons aller au fond de nous-mêmes et ensuite avec d'autres personnes sont vraiment précieux. C'est ce que nous allons essayer de célébrer ensemble. Ce n'est pas seulement parce que nous avons notre cours de routine, notre retraite à la mi-août, que nous disons, ok, faisons-le, mais si nous sommes profondément conscients, si nous sommes ouverts, si nous vibrons, alors chaque moment peut effectivement devenir un plaisir. Cela peut alors devenir un plaisir de passer ce temps à contempler, à méditer, à échanger.

Ce qui rend la chose particulièrement agréable, c'est de commencer à goûter directement à la beauté d'être détendu et conscient. Nous pouvons tranquillement nous imaginer assis à l'ombre quelque part au bord de l'eau. Peu importe où nous nous trouvons, l'important est de savoir comment notre esprit s'ouvre. Commençons par une petite méditation. N'hésitez pas à imaginer un lac de montagne ou tout autre endroit qui vous attire.

Méditation

Laissons ce précieux instant présent fondre sur la langue. Ou à partir de l'inspiration et de l'expiration, laissons-le se répandre dans tout notre corps.

Nous ressentons ce corps vivant. Peut-être ressentirez-vous aussi une telle vibration dans les cellules. En tout cas, il y aura beaucoup de sensations.

Pour ceux d'entre vous qui méditent les yeux ouverts, imaginez que les murs et le plafond tombent et que la pièce s'ouvre. Le ciel devient perceptible, l'espace devient perceptible. L'immensité est une expérience intérieure, l'imagination ne fait que l'aider.

Pour ceux qui méditent les yeux fermés, cette conscience du cœur permet de devenir tout à fait lumineux et vaste.

En partant du cœur, en sentant tout le corps, en dépassant les limites du corps dans toutes les directions, même vers le bas, devenir large et perméable.

Lorsque nous devenons si larges dans le cœur, dans le corps, conscients, sentons-le toujours très concrètement, de sorte que nous ne devenions pas larges de manière abstraite, mais que nous sentions vraiment comment nos muscles se dilatent, se détendent, comment notre regard s'élargit, comment l'écoute devient plus large et comment nous permettons à notre conscience, à notre cœur, de s'élargir et de se relier à tout, de ne rien exclure.

Il y a en même temps les nombreux hôtes assoiffés de soleil ici à Titisee et les personnes souffrant d'une chaleur insupportable dans les tentes de réfugiés à Gaza - tout est là en même temps. Nous n'avons pas besoin de le retenir, ce ne sont que des invitations, cela peut apparaître et se dissoudre à nouveau.

Pour que notre esprit, l'esprit de notre cœur, puisse s'élargir, il faut cette perméabilité, cette capacité à ressentir, à penser, à entendre quelque chose et à rester large, mais aussi à le laisser partir.

Merci beaucoup pour cette petite méditation de démarrage.

Nous sommes déjà en plein dans le sujet, dans l'être, il ne s'agit jamais d'autre chose. Nous sommes dans la Bodhicitta, dans cet esprit du cœur, *citta* de l'éveil. Un esprit large et sensible, une attitude du cœur, éveillé et en fait, par nature, sans limites. Lorsque nous entendons des maîtres décrire la Bodhicitta, c'est ce vaste esprit, ce vaste cœur qui embrasse, pénètre, porte en lui à la fois le Saṃsāra et Nirvāṇa, n'excluant rien de tout cela. Saṃsāra et Nirvāṇa - c'est en fait vivre en saisissant et vivre sans saisir. Saṃsāra, c'est quand il y a une fixation. Quand cette volonté de fixation, cette résistance à ce qui est et la création d'un centre artificiel, quand tout cela disparaît, on appelle cela le Nirvāṇa. C'est la même vie.

La Bodhicitta est l'essence du cœur de la vie, et ce, lorsqu'elle devient ouverte, lorsqu'elle devient éveillée. Bodhi dans le sens de complètement ouvert, complètement éveillé, sans me mettre au centre. Maintenant, quand j'ai dit la vie, cette vie avec fixation, avec empêchement, c'est Saṃsāra, et la même vie sans empêchement est Nirvāṇa - c'est toujours possible en même temps. Nous avons toujours une option.

Ce que nous appelons la vie est simplement appelé changement d'un certain point de vue. Aujourd'hui, nous avons choisi comme thème d'introduction le caractère éphémère, l'impermanence, le changement. C'est le point de départ de cette semaine. Le changement et la vie sont synonymes. Il est important de s'en rendre compte. S'il n'y avait plus de changement, on pourrait légitimement dire que c'est mort. Une chose est morte lorsqu'elle ne change plus. Mais cela n'existe pas. L'univers entier est dynamique, c'est le changement. Partout.

Si nous regardons le monde de l'enchevêtrement, c'est notre lutte avec le changement. Je ne vous dis rien de nouveau, mais nous pourrions être plus détendus. Quand l'agréable se transforme, une bagarre. Quand le désagréable arrive, une autre bagarre. Si le désagréable s'intensifie, encore une bagarre. Si cela dure, aussi. Quand il disparaît, soulagement, mais seulement parce que le contraste avec la saisie et la lutte précédentes est ainsi présent. Parce que le désagréable diminue, nous avons le sentiment que maintenant je peux à nouveau couler, maintenant je peux à nouveau m'ouvrir. Je n'ai pas besoin de me battre comme ça, je n'ai pas besoin de m'isoler comme ça.

Combien de temps attendons-nous pour le faire, par exemple lorsque nous sommes confrontés à des situations très difficiles ? Combien de temps nous débattons avec la situation avant de céder et d'accepter : C'est ce que la vie nous apporte en ce moment. C'est ce que mon corps m'apporte en ce moment. C'est ce que le temps apporte en ce moment. C'est ce que la situation géopolitique apporte en ce moment - tous ces nombreux facteurs.

C'est tout cela qui va nous occuper cette semaine, ce jeu de facteurs. Nous allons nous occuper du karma, du changement et de notre lutte inutile, de cette lutte avec le changement. Nous aimerions que tout se passe comme nous l'entendons. Nous aimerions que les choses se passent comme nous le voulons. J'aimerais me réveiller comme je l'entends. J'aimerais aussi dormir comme je l'imagine. J'aimerais manger et digérer comme je l'imagine. Et pourtant, tout se passe toujours différemment.

Que tout se passe toujours différemment, c'est le même fait. Nous l'appelons la vie. Elle n'est pas stable, elle ne peut pas être planifiée, et nous pouvons nous y déplacer de manière très détendue. Le cœur peut rester ouvert.

C'est pourquoi nous passons tant de temps à parler de ce changement, de cette instabilité, parce que c'est une illusion de croire que quelque chose va marcher, parce que ça a toujours marché. Un jour, ça ne marchera plus. Je ne sais pas non plus pourquoi ma chaîne de vélo a si horriblement grincé aujourd'hui. Avant-hier, je l'ai encore huilée. Ce n'est pas normal. Je me rends ici pour une formation et je me dis : "Ah, le changement ! Ce sont de si petits exemples. La voiture qui a toujours fonctionné - mais quelque chose ne fonctionne pas.

Je n'ai pas besoin d'énumérer tous les exemples, nous sommes tous des pratiquants du Dharma très expérimentés et bien informés. L'éphémère est la règle absolue. Nous sommes tellement conscients du changement. Mais peut-être que cela peut aider de remplacer ce mot d'impermanence, d'éphémère, de changement, par celui de vie. C'est vivant, c'est en mouvement. J'ai souvent utilisé le mot dynamique. Tout est en mouvement, tout est dynamique. Mouvement moléculaire, submoléculaire jusqu'au macrocosme - tout est en mouvement. Pas une seule exception. La vie ne s'arrête pas non plus quelque part à une frontière artificielle, où l'on dit que c'est maintenant le monde minéral et que c'est le monde végétal. Il y a eu récemment un tremblement de terre, la terre bouge, des volcans qui entrent en éruption et des tsunamis qui se forment - du mouvement, de l'imprévu. C'est là que naissent nos frictions.

Il y a une définition de la souffrance. Qu'est-ce que la souffrance, maintenant la souffrance ressentie psychiquement, celle où je vis la souffrance ? La friction avec la réalité. C'est une belle définition, non ? C'est là où je ne suis pas en accord avec ce qui est. C'est là que naît la tension. Mon idée et la réalité divergent.

Le plus dur, c'est toujours quand la brique nous tombe sur la tête alors qu'elle ne devrait pas tomber. C'est-à-dire lorsque quelque chose se produit sur notre chemin d'existence, alors que nous pensions que ce n'était vraiment pas possible. L'impermanence, le caractère éphémère, le changement sont alors particulièrement évidents.

Parfois, nous nous en sortons bien parce que nous avons une vue d'ensemble des choses et que tout se déroule dans le cadre du prévisible. Nous ne remarquons alors pas - alors que tout se déroule comme nous le pensons - que nous nous retrouvons subtilement dans un attachement à la constance. Nous pensons que nous sommes dans le flux des choses, mais nous ne remarquons pas, alors que nous coulons ainsi, alors que nous sommes ainsi dans le flux des choses - le changement. Prenons les vacances, peut-être que vous étiez en vacances : il y a trois jours c'était bien, il y a deux jours c'était bien, tout allait bien en famille, avec les amis aussi, hier c'était bien, aujourd'hui aussi. Cela fait maintenant plusieurs jours que tout est vraiment harmonieux et je me prépare intérieurement à ce que demain soit aussi génial.

Mais il se passe quelque chose d'autre, quelque chose d'autre se met en place et j'ai alors une petite surprise. La surprise de voir soudain du sable dans les rouages. En fait, tout était super, pourquoi maintenant ? Cette petite surprise, je ne m'attendais pas à ce que cela se reproduise.

Cela me montre, comme je l'avais prévu dans une vision de la vie, que cela devrait continuer ainsi, au moins jusqu'à la fin des vacances. Ou au moins jusqu'à la fin de notre cours - nous nous arrangeons toujours pour que cela se passe bien. Nous avons fait nos devoirs, nous avons accepté la nouvelle situation, nous y avons fait face, nous étions bien dans le flux de la vie et du changement, nous nous sommes adaptés. Je sais par exemple de vous deux que vous avez conduit, je vous ai vus sur Zoom dans la voiture, maintenant vous arrivez ici à Titisee - et que faisons-nous ?

Nous réduisons à nouveau notre mobilité. Tant que nous étions encore vraiment en route, nous étions préparés au fait que la vie autour de nous est un voyage et qu'il peut se passer relativement beaucoup d'imprévus. Puis nous arrivons - l'arrivée ne doit pas être un lieu statique, il peut aussi s'agir d'une arrivée en voyage - et nous pensons que cela va continuer ainsi. Cette arrivée dans le familier, c'est là que l'homme s'endort. La vigilance, c'est-à-dire la conscience, se relâche, le cœur est un peu fatigué de cet énorme effort d'adaptation, de devoir toujours être ouvert à tant de choses et d'absorber tant d'impressions. J'aimerais maintenant que la vie reste un peu plus égale.

C'est avec cette attitude, avec le souhait que la vie reste un peu plus égale, que nous préparons la souffrance future. C'est là qu'intervient la surprise, car la vie n'est pas faite pour rester la même. Elle se transforme constamment.

Les grands changements se préparent bien sûr aussi, ils ne tombent pas du ciel. Mais il y a tant de choses qui nous échappent. Par exemple, des changements se préparent dans nos relations, ils s'annoncent. Mais comme nous nous accrochons intérieurement à l'image que les choses puissent continuer ainsi, nous mettons cela entre parenthèses, nous occultons tout ce qui est déjà en train de changer et qui est déjà le signe que beaucoup d'autres choses peuvent encore changer.

Nous ne pouvons pas tout percevoir, mais plus nous sommes éveillés, plus nous sommes fluides, plus nous percevons, plus nous ressentons finement. Si nous nous arrangeons - nous appelons alors parfois cela, je veux me calmer, je veux me recueillir - mais il se peut que nous nous recueillions dans une certaine immobilité. Notre recueillement signifie un peu que nous ne sommes plus en voyage, mais que nous aimerions que notre vie soit un peu plus statique.

C'est alors que s'installe ce que nous appelons le manque de conscience, l'ignorance. Nous stagnons un peu, le monde évolue, les situations évoluent, et nous ne nous rendons pas compte de tout. Nous sommes alors d'autant plus surpris quand cela nous rattrape, quand nous ne pouvons plus le nier, quand cela nous tombe dessus. Lorsqu'il y a soudain une dispute, où l'on se dit après coup, ah, il y avait déjà des petits signes, je n'ai pas remarqué comment je suis devenu mécontent, comment quelqu'un d'autre est devenu mécontent, et, et, et. Nous n'étions pas tout à fait conscients.

Je reviens à cette définition de la souffrance, la friction avec la réalité. Imaginez que nous utilisions chaque situation qui nous éveille. En fait, chaque expérience sensorielle est un tel éveilleur. Nous utilisons les expériences pour découvrir ce qui est toujours nouveau, ce qui est différent.

Je pourrais faire un exercice maintenant : Je vous vois tous, vous ne vous voyez que de dos, vous pouvez me regarder, je peux vous regarder, et je peux faire l'exercice, au moins avec ceux d'entre vous qui me sont

familiers, de voir carrément le changement. Vous ne ressemblez pas à ceux que j'ai vus hier. Vous ne ressemblez pas à ceux d'avril, la dernière fois que nous nous sommes vus, ou d'août dernier. C'est un exercice de ne pas seulement dire : Ah, je connais, super, c'est de retour, génial, mais de voir, c'est là, oui, oh, différent. Qu'est-ce qui est différent, qu'est-ce qui est nouveau, qu'est-ce qui vient en plus ? Comment cette personne a-t-elle changé ? Déployer ces antennes non seulement pour le même, mais aussi pour le nouveau, le frais, l'autre.

C'est là qu'une compréhension profonde du changement, de l'éphémère, de l'impermanence contribue à la joie de vivre. Où la fraîcheur devient soudain perceptible, où la vie devient tout à fait passionnante, parce que je ne rencontre jamais l'ancien familier, mais le familier avec le nouveau. Quelque chose a changé. Derrière l'expression différente du visage, derrière l'apparence différente se cache le voyage de l'autre personne. Derrière la façon dont l'environnement change, se cache ce que l'environnement - par exemple ici le parc thermal ou le village de Titisee - a traversé. Partout, il y a quelque chose qui se cache derrière. La vie devient intéressante.

Si je commence à être ainsi dans l'accord, à réduire le frottement avec la réalité en m'ouvrant et en m'intéressant au changement, il va de soi que je suis de moins en moins complètement abasourdi par le fait qu'un changement se révèle soudain. Je suis préparé intérieurement à cela. Je suis préparé à ce que chacun d'entre nous, ici dans la salle, soit un peu différent de notre dernière rencontre, même si c'était hier. Un peu différent. De nouvelles impressions ont déjà agi en nous, nous sommes maintenant un peu différents. Nous pouvons déjà réduire considérablement le frottement avec la réalité.

Maintenant, nous allons un peu plus loin dans le phénomène de ce que nous appelons la vie, la vie dans sa dynamique. Cette vie, cette dynamique, de la manière dont j'ai parlé jusqu'à présent, cela semble très extérieur. Comme si la vie, peut-être aussi notre propre corps, était là, à l'extérieur. Il y a quelque chose que je perçois, auquel je m'adapte. On dirait que oui, je dois devenir un peu plus flexible, un peu plus éveillé, un peu plus intéressé par ce qui se passe autour de moi. Mais c'est tout au plus la moitié du chemin.

Il s'agit de ressentir encore plus ce que l'on entend par réalité : tout cela se passe dans notre propre esprit. Tout cela, ce sont des expériences dans notre cœur, dans notre corps, dans nos sensations, dans notre vécu. La vie devient expérience. Nous faisons l'expérience, pas une vie extérieure. Il n'y a pas de vie à l'extérieur et ensuite l'expérience. Notre vie est toujours ce que nous vivons. Ma vie, ta vie, c'est ce que nous vivons. C'est magnifique en allemand que nous puissions faire ce jeu de mots. Magnifique, en effet.

Nous vivons, et cela signifie que le changement que je vois, que j'entends, que je ressens, que je pense, que j'imagine intérieurement, quelque chose dont je me souviens et que je compare à maintenant, tout ce qui fait l'expérience, c'est cette expérience subjective, et il ne peut pas en être autrement. Tu ne peux pas me regarder autrement que dans ton expérience. Je ne peux pas te regarder autrement qu'en te vivant maintenant.

Une chose n'est pas extérieure, elle est vécue. Nous ne pouvons que faire l'expérience du toit extérieur, de l'arbre extérieur. Nous pouvons les voir. Si les portes étaient ouvertes, nous pourrions peut-être entendre le bruissement des feuilles. Nous pouvons le toucher. Nous pouvons peut-être même le goûter. Nous pouvons faire l'expérience de nos sens. C'est la vie. La vie, c'est l'expérience.

Ouah ! Où est donc la réalité ? Jusqu'à présent, il semblait que je devais m'ouvrir à une vie qui change et que je devais être en quelque sorte aussi rapide et flexible que la vie change. Comme s'il y avait deux processus séparés, là la vie et ici celui qui suit et s'ouvre, et s'il est exactement à la hauteur de la vie, si l'esprit est aussi rapide que la vie à l'extérieur, alors il n'y a probablement plus de friction.

Mais le changement ne fonctionne pas ainsi. La vie n'est pas le fait qu'un esprit, un cœur, un corps s'adaptent à quelque chose d'autre, pour ainsi dire, mais cet autre est toujours déjà un vécu. Quand je te regarde en face, il y a déjà la vision. L'expérience a lieu, et inversement. Dans la vision, l'audition, le ressenti, il n'y a pas quelque chose qui devrait s'adapter de l'intérieur vers l'extérieur, cela a lieu en ce moment même.

Ce que j'ai expliqué tout à l'heure devient maintenant la possibilité de vivre une qualité de cœur de manière très nuancée. Nuancé signifie vivre avec beaucoup de détails, de manière très fine. Autrement dit, ne pas vivre l'extérieur comme si c'était l'extérieur, mais vivre intérieurement la manière dont les vibrations changent avec finesse.

Par exemple, il est intéressant pour moi de voir sur vos visages, depuis que j'ai abordé ce deuxième grand aspect, de la vie à l'expérience, comment certains d'entre vous sont devenus très intéressés. Jusque-là, comme ça : Oui, nous connaissons, d'accord, mais maintenant, ah oui, maintenant ça devient passionnant, maintenant

ça devient intéressant. C'est ce que me disent vos visages, c'est ce que j'interprète sur les visages. Je n'ai aucune idée de ce que vous pensez vraiment ou de ce que vous ressentez vraiment. Mais c'est exactement le vécu, être conscient que toute la souffrance que je vis, tout le bonheur que je vis, tout ce qui est beau que je vis et tout ce qui n'est pas si beau, peut-être cruel, que je vis, c'est justement tout le vécu.

Dans le langage du Mahāmudrā, nous appelons cela : tout est esprit. Nous pourrions aussi dire : c'est le cœur. C'est l'expérience. C'est ce qu'on entend par esprit. La définition est la suivante : l'esprit est notre dimension d'être, où nous faisons l'expérience. L'esprit est en effet la conscience. La conscience signifie toujours que l'on fait l'expérience. Vous pouvez prendre le mot expérience comme synonyme de ce que signifie aussi la conscience. Il y a toujours un vécu.

Si nous cherchons dans ce vécu la friction avec la réalité, nous en sommes avertis : Il y a beaucoup de friction, beaucoup de conflit intérieur, lorsque nous transformons des unités individuelles de l'expérience en choses dans ce vécu fluide, lorsque nous les objectivons : Mon problème, ma partenaire, mon projet, mon corps, la douleur - partout où nous commençons à réifier, ces désignations que j'ai lancées dans l'espace indiquent que nous commençons à nommer ensemble des groupes d'expériences, pour ainsi dire. J'appelle par exemple ce groupe d'expériences ma relation avec toi. C'est le groupe d'expériences que nous avons partagées tous les deux, avec des souvenirs et ainsi de suite. C'est ainsi que je le façonne. Nous faisons cela partout, dans tous les domaines.

C'est très bien pour communiquer, mais cela devient délicat si nous restons dans l'objectivation. Car alors, nous n'avons pas seulement une relation, mais aussi un problème relationnel. Nous avons alors une histoire. Et tant que nous n'aurons pas résolu toute l'histoire, il n'y aura pas de paix. Nous ne pouvons pas simplement nous ouvrir à la paix, nous devons d'abord résoudre l'histoire entre toi et moi, nous avons un problème, nous devons en parler maintenant. Toi et moi, nous parlons ici...

Vous devinez de quoi je parle, vous le remarquez à l'instant. On appelle cela la nature vide de l'être. Le frottement avec la réalité, c'est de penser que les choses sont réelles. Plus réelles qu'elles ne le sont. La réalité signifie certes que des effets se produisent constamment, mais elle signifie aussi que rien ne reste jamais identique pendant un instant. Il n'y a pas de relation qui reste la même, car ni l'un ni l'autre ne reste le même. Le changement permanent, les nouvelles interactions constantes, le passé, ma terrible enfance - nous pouvons les traîner indéfiniment avec nous.

Ou laisser faire. Nous pouvons nous ouvrir à la nouveauté. La question est de savoir dans quelle mesure je suis ouvert au nouveau si je continue à matérialiser l'ancien et à m'identifier à lui.

C'est maintenant l'enseignement le plus profond sur le changement, sur la vie, qui est une expérience que toute vie est dynamique. Il n'y a rien de solide, et l'absence de quelque chose de solide s'appelle la nature vide, insaisissable ou spirituelle de toute expérience. Qu'il n'y a rien où l'on puisse dire : Cela restera ainsi pour toujours. Cela n'existe pas.

Le fait que cela n'existe pas, c'est pour cette absence que l'on a forgé le concept de nature vide, qui est d'ailleurs très utilisé. Mais si nous y réfléchissons, il ne s'agit en fait que de cette dynamique. Elle ne décrit rien de nouveau. Parler de nature vide n'ajoute rien au changement de la nature dynamique de l'être. Parce qu'il est dynamique, il n'est pas une chose permanente et - on peut aussi le dire ainsi - il n'a pas de noyau d'essence fixe, il n'est pas quelque chose de fixe. Et on lui donne alors ce nom supplémentaire.

Réaliser l'éphémère, l'impermanence, c'est réaliser tout le Dharma. Tout y est contenu. L'objectif de ce premier enseignement aujourd'hui est de montrer - c'est peut-être un peu présomptueux, mais c'est ma conviction - que dans ce que nous appelons l'impermanence ou l'instabilité, tout le Dharma est contenu.

Méditation

Jour 1, samedi 9.8.2025 16:00 Partie 2 - Audio 2025.08.09_16.20_01

Commençons à nouveau par une méditation. Les choses que j'ai ainsi évoquées vont certainement nous accompagner dans cette méditation. Cours de base du Dharma, bien sûr, il s'agit pour moi d'aborder le Dharma de manière très fondamentale et complète. Le plus important est de relier entre eux tous les enseignements du Dharma qui semblent isolés. Sentir qu'en fait, il n'y en a qu'un. C'est l'objectif principal, pas d'accumuler beaucoup de connaissances, nous n'en avons pas besoin.

Il s'agit toujours d'être. Quand nous méditons, c'est pour ainsi dire un être ressenti de manière

particulièrement intense. Tout à fait éveillé. Contrairement à ce qui se passe pendant la pause. Si nous appelons cela méditation, il se peut que nous ayons aussi médité pendant la pause, mais il y avait tellement d'activité. Et maintenant, nous cessons de tourbillonner. Nous ne tourbillonnons pas plus ou moins nous-mêmes, et la tempête dans la tasse de thé se calme.

L'art consiste à rester éveillé et intéressé par le ressenti et le vécu, même lorsque le calme revient.

Grâce au silence relatif, nous remarquons l'impermanence plus fine, le changement plus subtil. En d'autres termes, cette énergie vitale fine et vibrante. La conscience est cette énergie subtile dans l'expérience. Nous la ressentons dans le domaine que nous appelons le corps, dans l'ouïe, dans la vue.

Fermons donc les yeux, tous ceux qui les ont encore ouverts, et vivons ainsi consciemment à partir du cœur. Depuis le cœur, peut-être même depuis le ventre. Donc plutôt à partir du centre de notre corps.

Sentir, ressentir.

Lorsque nous utilisons ces mots, sentir et ressentir, il y a toujours le sentiment qu'un moi devrait ressentir autre chose. Si j'utilise être, être simplement, me fondre dans l'être, cela peut en outre m'aider à ne plus ressentir de manière si orientée vers l'extérieur, donc à arriver à une expérience globale où l'intérieur et l'extérieur ne sont plus différenciés. Cela n'intéresse plus personne. Tout est vécu. Un vécu fluide, qui se transforme constamment, qui se renouvelle constamment.

Si vous sentez que vous êtes arrivé dans un tel vécu ouvert avec les yeux fermés, osez donc ouvrir lentement les yeux et rester dans le vécu. Même si vous voyez à nouveau, n'atterrissez pas dans une vision où l'intérieur et l'extérieur sont tellement différenciés, mais où la vision fait simplement partie de l'expérience.

Dans cet être simple et fluide, dans ce vécu, nous veillons de temps en temps à ne pas nous installer confortablement et à ne pas nous fixer à nouveau. Que nous restions mobiles.

Pour ceux d'entre vous dont l'esprit se calme en ce moment, c'est un silence mobile. Et pour ceux dont l'esprit est actif, c'est une mobilité souple.

Pour conclure : Nous méditons ainsi pour assouplir, dissoudre cette friction avec la réalité. Dissoudre Dukkha, la souffrance, signifie dissoudre complètement cette friction, cette contradiction avec la nature de l'être. Ne pas faire de quelque chose de mobile quelque chose de fixe, faire de ce qui est actuellement un mouvement ascendant de l'esprit une pensée fixe. –

Merci beaucoup.

Quand nous parlons, quand nous communiquons entre nous, nous devons un peu objectiver. Nous avons besoin de mots, nous devons nommer, nous devons décrire. C'est un peu comme si nous décrivions gentiment les choses, comme si nous pêchions des petites balles dans le flux de l'être et que nous jouions avec elles, et cela donne nos phrases et nos récits. Cela devient un peu plus concret, cela devient un peu plus tangible.

Mais ensuite, il est important de libérer ce que nous avons partagé. Ce qui semblait être des balles sont en fait des bulles de savon. Ce ne sont pas du tout des balles qui peuvent ensuite être rangées quelque part, elles se dissolvent à nouveau comme ça, simplement. Nous avons temporairement joué un peu, nous avons fait un petit spectacle, le jeu de notre communication. Nous nous sommes lancé des balles, en avant et en arrière, nous avons bougé dans le thème et l'avons laissé se libérer à la fin, dans tous les cas.

C'était un jeu avec une certaine densification. La poésie vient aussi de là. Condenser les mots, c'est de la poésie. Une bonne poésie condense beaucoup plus que la langue traditionnelle. C'est pourquoi il y a des poèmes qui sont très fortement condensés et qui font ressentir beaucoup de choses.

Lorsque nous parlons ainsi ensemble, que nous nous déplaçons de manière ludique, que nous nous racontons des histoires et que nous condensons un peu les choses, il s'agit seulement de déclencher un ressenti, c'est-à-dire de permettre un vécu dans l'autre, de permettre un vécu en moi à travers les mots de l'autre. Que nous entrions dans le courant de notre vécu, en raison du jeu que nous sommes en train de faire ensemble, dans un espace commun où ce vécu ressemble un peu à ce que l'autre voudrait peut-être me raconter ou à ce que je voudrais raconter. Que nous entrions dans un vécu où nous sommes en quelque sorte en chemin de la même

manière, que nous nous sentions alors compris. Lorsque la communication fonctionne, nous nous sentons compris.

Mais nous n'avons pas apporté une unité de communication, un octet d'information d'une manière ou d'une autre, ici, maintenant tu as les octets, mais nous avons joué avec les mots. En tant que praticiens de Mahāmudrā, nous savons que ces mots ne peuvent pas vraiment saisir ce qu'ils sont censés décrire. Quand je dis Paul, Paul n'est pas décrit par le mot, mais il est suggéré. Nous commençons à jouer. Nous entrons dans un champ qui s'ouvre à nous par ces mots, par ces images, par ces sons. Il s'agit simplement de nous permettre d'entrer ensemble dans une expérience similaire.

Si nous nous sommes compris - ah, c'est comme ça - alors cela a eu lieu et nous libérons les ponts de la compréhension. Les mots ne sont que des ponts de compréhension. Tous les mots du Dharma ne sont que des ponts.

Si vous pensez maintenant, ah, maintenant il a utilisé un exemple, comme si des balles étaient repêchées de l'être et que soudain ces balles ne sont plus que des bulles d'air, qu'en fait il n'y avait rien de concret qui reste comme une chose - si vous arrivez maintenant à une telle intuition de très réelle et en même temps profondément irréelle dans le bon sens, profondément réel et pourtant jeu d'illusions, trompeusement réel et en même temps réellement réel - si vous obtenez ce sentiment de quelque chose de totalement tangible, qui semble palpable et qui en même temps échappe à la saisie, alors vous obtenez un goût de ce que l'on entend par nature vide.

Faire l'expérience de la nature vide, c'est ressentir cet impalpable dans l'expérience. Tout le temps. Même en communiquant. Même pendant que nous parlons et que nous cherchons les meilleurs mots possibles. C'est justement en cela que nous remarquons que ce n'est qu'une description. Ce n'est qu'une indication de cela. C'est là que nous pouvons rester détendus, même si nous cherchons le meilleur. Peut-être avons-nous pensé que j'avais trouvé le meilleur. Mais ce n'est bon que si cette balle que je te lance avec le meilleur mot que j'ai trouvé déclenche chez toi un vécu qui y correspond effectivement. C'était alors un bon pont.

Les bons mots, les bons ponts, sont toujours des mots, des ponts, même dans le Dharma, qui déclenchent ou permettent à l'autre de vivre une expérience qui n'avait pas encore été aussi fortement accessible auparavant, qui ne s'était pas encore ouverte de cette manière. C'est ce que signifient tous ces mots du Dharma. Juste comme ça, ici, prends la balle, regarde, joue ici, regarde là, pour ouvrir un domaine d'expérience plus libre.

C'est la Bodhicitta. Que ce jeu, joué avec le cœur, plein d'affection et d'intérêt, dans le désir réel de se comprendre, se déroule autant que possible de manière à ce que nous nous comprenions mutuellement. C'est la Bodhicitta relative. Et la jouer de manière à ouvrir cet espace où plus rien n'est fixé, immobilisé de la sorte, où nous ne nous mordons pas dans le Saṃsāra, ce sont les voies de la Bodhicitta ultime, le cœur de l'éveil. Le cœur de l'éveil est cet être libre et ouvert.

Parfois, on l'appelle l'ainsité, Tathātā, et alors les bouddhas sont appelés Tathāgatas. C'est exactement ce que l'on entend par arriver à l'ainsité. Une autre expression pour le grand éveil est en effet *Sugata*, ceux qui sont entrés dans la joie, qui sont arrivés dans *Sukha*. *Sukha* est le contraire de *Dukkha*. *Dukkha* est la souffrance, le problème de Saṃsāra. Cette *Sukha* dont nous parlons ici, lorsqu'il n'y a plus aucun frottement avec la réalité, est décrite comme une joie pure. C'est la légèreté de l'être. C'est la Bodhicitta ultime.

Tout cela est lié à la compréhension de la nature dynamique de l'être. C'est encore l'enseignement sur le changement, et comment vivre dans ce changement, comment communiquer dans ce changement, comment devenir libre dans cet état instable, changeant, en constante évolution. Tout cela est un Dharma. Je vous l'avais promis.

Maintenant, je l'ai étendu au domaine de l'échange des cœurs, au domaine de la communication, de la nature vide à la compréhension de la nature illusoire de tous les phénomènes - tout le Dharma est vraiment contenu dans cette compréhension profonde de l'être dynamique. Nous n'enseignerons jamais autre chose, nous ne ferons que jouer sans cesse avec d'autres balles pour comprendre cette simplicité.

Participant/e : Albert Einstein disait qu'une soirée où tout le monde est d'accord est pour lui une soirée perdue. Tu as dit déclencher chez l'autre une compréhension, qu'il comprenne cela comme je l'ai voulu, un accord, que l'on voie une similitude. Mais justement, reconnaître dans la controverse que l'autre est différent, que ses positions contredisent les miennes, peuvent peut-être être supérieures aux miennes, quelle position de lui je ne peux pas reconnaître, là où je dis que c'est ma position, je m'y tiens.

Cette expérience d'Einstein avec la dissonance, nous pouvons la vivre en permanence, car ce jeu de boules n'est jamais complet. Nous arrivons à la limite du fait que le vécu de l'autre restera toujours différent de mon propre vécu. Il n'y a jamais le même vécu. Celui qui a une intuition aussi fine que celle que j'attribue à Einstein, se réjouit de voir que l'on ne se contente pas de niveler les choses et de dire que tout est pareil, mais que la différence a aussi sa place. Nous pouvons communiquer comme nous le voulons, elle restera, même pour les opinions. Chez Einstein, il s'agissait apparemment des opinions. Le vécu de toi et de moi ne sera jamais le même, quelle que soit la qualité de notre communication. Ce n'est qu'à un niveau très fondamental qu'il est identique, dans cet insaisissable. Mais les ondes, ce que nous vivons réellement, seront toujours différentes.

Certains disent qu'une conversation où je n'ai pas changé est en fait une conversation qui ne sert à rien. Il y a des gens qui se réjouissent d'être un autre après.

C'est précisément aussi la nature dynamique de l'état d'être. Imagine que nous restions inchangés dans cet échange. Comment cela serait-il possible ? La communication fait partie de ce qui agit entre nous et nous laisse changés. Elle doit nous laisser changés. Il serait tellement dommage que nous soyons si fixés que nous revenions toujours au même, à ce niveau superficiel. La communication rebondit pour ainsi dire sur nous et rien ne change. Ce serait une fixation particulièrement forte, contraire à tout changement qui devrait en fait se manifester. C'était un point très intéressant.

Participante : *Donc vivre le monde de manière toujours nouvelle, ce changement, comme renaître sans cesse, rester ouvert, être dans le flux. Mais le cerveau est conçu - c'est pourquoi nous avons des automatismes - pour traverser la journée avec le moins d'énergie possible. C'est pour moi comme une lutte, rester dans la fraîcheur, s'écouler avec les changements, d'un autre côté, le corps est orienté différemment. Comment peut-on résoudre cela ?*

Tu fais maintenant allusion à quelques découvertes de la neurophysiologie. L'une d'entre elles est que nous économisons une quantité incroyable d'énergie en automatisant les processus de la vie. Il doit en être ainsi. Qui voudrait, s'il vous plaît, réfléchir à la manière dont je vais d'ici à là et mettre une jambe devant l'autre ? Ou la conduite automobile, qui est heureusement automatisée, et nous pouvons encore parler en même temps. Heureusement, dans le langage, les mots que nous utilisons, nous avons également connu un haut degré d'automatisation. C'est le mode d'économie d'énergie de notre être normal.

Mais si nous n'utilisons que cela, nous nous retrouvons dans ce monde gris où tout semble toujours identique. Ensuite, la vie nous surprend par la nouveauté, par ce qui change malgré nos automatismes. Tout à coup, nous fonçons à fond dans la barrière avec nos automatismes, cela fait dix ans que je fais ce chemin, il n'y a jamais eu de barrière, et maintenant il y en a une. Nous devons donc aussi pouvoir nous adapter à la nouveauté. En neurophysiologie, cela correspond à la plasticité permanente de notre cerveau, qui est toujours capable, jusqu'à un âge avancé, d'établir de nouvelles connexions, de s'adapter à la nouveauté. Et c'est beau, c'est une connaissance qui n'est pas si ancienne. C'est là que tu as l'autre élément.

Comme nous souffrons la plupart du temps d'être trop dans les automatismes, de considérer les choses comme si nous ne devions pas être un peu plus éveillés, c'est pourquoi dans le Dharma nous parlons davantage de ce devenir flexible, de l'éveil, de cette impermanence.

Si nous rencontrons quelqu'un qui est incroyablement flexible et très épuisé par le sentiment de devoir constamment s'adapter à tout, je parlerais avec cette personne, dans la conversation sur le Dharma, des qualités fiables et toujours identiques de l'être, de ce qui se répète toujours, du fait que nous pouvons déléguer beaucoup de processus qui se déroulent aussi sans notre intervention. Là, je parlerais de la Bodhicitta comme du pilote automatique, etc.

Le Dharma est toujours conçu comme un remède à un problème. Ce discours sur la fraîcheur et le changement est un remède à notre pensée fixatrice et réifiante. Lorsque les gens sont dans une hypermobilité et s'y épuisent, lorsqu'il ne s'agit pas simplement d'une force de vie pétillante, nous devons mettre l'accent sur la stabilité et dire : ceci et cela est fiable et ceci et cela reste relativement le même, tu peux t'en remettre à cela et là tu n'as pas toujours besoin de vérifier et tu n'as pas besoin de t'inquiéter. Là, nous orienterions donc les enseignements du Dharma vers d'autres aspects de l'existence.

Il est déjà arrivé que des gens entendent parler de cette nature changeante et dynamique de l'être et qu'ils en soient complètement désespérés. Rien que d'entendre cela, quel chaos s'ouvre alors. Nous devons alors intervenir pour corriger le tir et dire que non, non, selon toute vraisemblance, nous serons encore tous là demain, que la pièce sera encore debout, que Titisee existera probablement encore demain et que ton cœur battra encore. De temps en temps, il y a des exceptions. C'est la pondération des enseignements. Au fond, tant mieux si nous

arrêtons aujourd'hui.

II. Se familiariser avec la nature processuelle de l'être

Jour 2, dimanche 10.8.2025 10:00 Partie 1, audio 2025.08.10_09.02_01

Annnonce d'un livre : Les bases du bouddhisme. Fred von Almen est le véritable auteur de ce livre. Il a été publié il y a quinze ans par les éditions Theseus. Cette dernière n'existe plus aujourd'hui et le livre est épuisé. Fred s'est adressé à moi pour savoir si nous étions intéressés par une réédition du livre. J'ai commencé à le lire et à le feuilleter et je me suis dit que c'était génial. C'est un si bon, si beau livre parce qu'il est écrit dans cet esprit Ekayāna, c'est-à-dire dans un esprit non sectaire. Il a une présentation des différentes écoles bouddhistes dans les différents pays et continents. Il traite des fondements du Dharma, mais davantage du point de vue du pâli canon, du point de vue de Vipāśyanā. C'était le livre de référence pour les cours de base de Fred depuis de nombreuses années. Nous étions prêts à le publier, mais il fallait le relire, ce que j'ai fait moi-même. Cela a donné lieu à des propositions, et Fred a alors dit : "Pourquoi ne pas être co-auteurs, tu pourras alors y mettre tes propositions ? Nous avons ajouté quelques éléments du point de vue du Mahāmudrā et du Vajrayāna dans les différents chapitres, de sorte qu'il présente maintenant de manière encore plus complète les différentes traditions bouddhistes, mais c'est toujours à 80-90% le travail de Fred. Et c'est merveilleux, c'est l'œuvre de toute une vie, et cela lui tenait vraiment à cœur que ce soit réédité. A l'époque, il a fait d'innombrables recherches de textes et d'indications de sources, cela aurait été dommage de perdre cela. Ne plus être réédité signifie ne plus être disponible, un jour ou l'autre même plus en livre d'occasion, et alors tant de travail qui s'y trouve est terminé. Mais j'ai complètement sous-estimé le livre, il m'a coûté mon temps libre de huit mois. C'est devenu un très beau livre.

Le changement et les Quatre Incommensurables

Ce matin, nous allons maintenir l'attention pendant un certain temps encore sur ce thème du changement, c'est-à-dire dans la vie et dans l'expérience, et essayer de réduire encore un peu plus le frottement avec la réalité, de sorte que nous puissions effectivement vivre ce que nous venons de chanter dans la dernière prière : Que tous soient heureux, libres de toute souffrance, dans la joie véritable et dans une profonde équanimité. Ces quatre souhaits, les quatre immenses que nous venons de chanter, ont un rapport direct avec notre manière de cheminer dans la vie.

Les enseignements sur la vie et l'expérience, sur le changement et l'ouverture au changement, cette capacité à s'écouler, mais aussi à se structurer dans ce changement - c'est l'enseignement sur le karma, qui vient aussi - tous ces enseignements sont en fait conçus comme des antidotes ou des remèdes à ce qui est difficile pour nous, où nous avons en quelque sorte des points aveugles.

Si nous prenons comme texte de référence pour ce matin le Gampopa, *Le précieux ornement de la libération*, et que nous allons dans le premier enseignement de l'ami spirituel sur l'impermanence, c'est le chapitre quatre, la première citation est celle du Bouddha. Ce texte, qui se traduit par "Essence du Dharma en vers", c'est le texte tibétain traduit, correspond au texte qui est devenu célèbre dans le Pālikanon sous le nom de Dhammapada. Ce sont les mêmes contenus. Il y a de légères différences, mais c'est en fait le même texte. Le Bouddha y est cité avec l'une de ces ouvertures pour les yeux de ceux qui ne veulent pas voir qu'il en est effectivement ainsi :

L'accumulation finit par la dispersion.

L'accumulation finit par la désintégration.

Le rassemblement se termine par la séparation.

La vie se termine par la mort.

Donc dans la poursuite de la vie suivante. Des faits banals.

L'accumulation se termine par la dispersion de l'accumulation. Nous accumulons et, à un moment donné, tout ce que nous avons accumulé est à nouveau dispersé. Certains parviennent encore à léguer ce qu'ils ont accumulé à la génération suivante, mais celle-ci parviendra-t-elle à maintenir la cohésion ? Un jour ou l'autre, tout ce qui a été accumulé sera à nouveau dispersé.

Tout ce qui a été construit finit par se désagréger. Mauvaise nouvelle pour un maître d'ouvrage. Si nous sommes intelligents, c'est-à-dire si nous ne voulons pas nous frotter autant à la réalité, nous devrions veiller, comme

chaque propriétaire le sait en fait, à constituer chaque année des réserves pour les réparations et les assainissements inévitables qui devront de toute façon être effectués. En d'autres termes, ne pas dépenser tout ce qui rentre, car il est bien connu que tout ce qui a été construit s'écroule à nouveau.

Cela vaut pour tous les projets. Les plus grands empires ont vu le jour, certains ont réussi à durer quelques centaines d'années, d'autres ont essayé et sont passés après quelques décennies ou quelques années seulement. Construction, désintégration. Des montagnes se forment, les Alpes sont plus anciennes que l'Himalaya, c'est pourquoi elles sont plus petites, elles étaient plus hautes autrefois. La Forêt-Noire est encore plus ancienne, elle était plus haute que les Alpes, Vosges comprises - elle est devenue un peu plus petite.

Et nous mettons notre nez dans le vent, et un jour ou l'autre, nous serons soufflés. Du simple fait que nous sommes vivants, nous suivrons le chemin de tout ce qui vit. Un changement permanent, jusqu'à ce que le changement atteigne ses limites et que la régénération ne soit plus possible, de la même manière que même le plus grand des arbres géants atteint un jour les limites de sa capacité de régénération.

Vous connaissez les comportements d'évitement dans notre société. Je pense que la grande majorité d'entre nous, qui sommes assis dans cette salle, avons déjà contemplé ces choses depuis longtemps. Si ce n'est pas le cas, c'est aujourd'hui. J'ai commencé à contempler ces choses à l'école et j'ai ensuite organisé toute ma vie en sachant que tout ce que je commençais était fini, qu'il y aurait des changements. Et c'était, comme pour vous aussi, toujours amer de voir à quel point nous ne pouvons pas influencer le changement nous-mêmes. Nous ne sommes qu'un facteur dans cette vie.

Malgré tous nos efforts, même dans les projets dont nous sommes responsables ou dans les relations dont nous sommes l'un des acteurs principaux, ce qui se passe ne dépend pas que de nous. Il y a tellement de facteurs qui agissent. Plus tôt nous en prenons conscience et menons notre vie en étant conscients de ce qu'est réellement la vie, plus nous nous épargnons de nombreuses frictions.

Nous apprenons à apprécier la chance, c'est-à-dire à apprécier les conditions lorsqu'elles se manifestent. Nous ne sommes pas surpris lorsque les conditions changent. Nous n'ajoutons pas au bonheur un attachement qui le diminue déjà. Nous apprenons à être heureux tout en restant fluides. Nous apprenons donc à profiter de l'instant présent face au changement et à rester le plus fluide possible, car nous pouvons alors beaucoup mieux profiter.

C'est l'une des bases essentielles de : Que tous les êtres soient heureux et qu'ils possèdent les causes du bonheur. C'est cette capacité à agir de manière bénéfique et ensuite, lorsque les fruits de ce qui est bénéfique apparaissent, c'est-à-dire nos attitudes mentales bénéfiques et ouvertes, de continuer à rester détendu, à rester ouvert. La joie est alors d'autant plus belle.

Et maintenant vient inévitablement le changement. Le changement ne va pas toujours vers le pire, il peut aussi aller vers le meilleur, mais il y a inévitablement des expériences douloureuses dues aux conditions de notre corps et de nos relations. Là où quelque chose naît, commence le vieillissement. Avec le vieillissement viennent des difficultés d'adaptation, il y a des difficultés de transcription de l'ADN, qu'on appelle cancer par exemple. Il y a toutes sortes de choses qui peuvent arriver. Il y a quelqu'un qui s'est rendu à cette retraite et dont le cœur s'est arrêté en route sur l'autoroute. Heureusement, la femme a pu se diriger sur la bande d'arrêt d'urgence depuis le siège du passager. Cela existe. Cela peut aussi arriver à des jeunes. C'est un système si sensible. Le système de conduction dans le cœur, dans les oreillettes, dans les ventricules est quelque chose de très sensible. Il peut s'y passer quelque chose à tout moment, et on ne sait pas toujours pourquoi.

C'est l'une de ces choses qui ouvrent les yeux, que le Bouddha pratiquait intensivement à l'époque, ouvrir les yeux des gens : On meurt à tout âge. Comme la nouvelle d'un enfant il y a trois jours, mais qui était déjà mort il y a trois mois, d'une hémorragie post-opératoire d'une opération des amygdales, dix jours après. J'ai appris maintenant que, même si c'est rare, c'est l'une des complications les plus redoutées. Notre médecin urgentiste acquiesce, ça arrive. Il y en a tellement d'autres, et ça nous ouvre les yeux. Nous devons nous y attendre.

Le Bouddha ou n'importe quel enseignant qui en parle ne veulent pas nous pourrir la vie. Ils veulent nous empêcher de rester beaucoup plus détendus face aux causes de la souffrance. Quand les choses deviennent difficiles, que nous n'accusons pas en plus la vie d'être ce qu'elle est. Parfois, Dieu est accusé à la place de la vie : Comment Dieu a-t-il pu permettre cela ? Non, la vie est ainsi. Les périodes de paix sont suivies par des périodes de conflit. La durée de chacune d'entre elles est le résultat de nombreuses forces.

Quand c'est le cas, se rebeller ne fait qu'aggraver notre réaction sensée. Toute rébellion n'est qu'un refus total ou partiel de savoir. Ainsi, vous pouvez aussi comprendre cette ouverture des yeux sur le changement, qui conduit à des expériences plus douloureuses, simplement comme ça : Soyez préparés, et quand cela arrive -

ok, maintenant il faut une autre attitude. Je reste le plus détendu possible, mais je ne ferme pas les yeux, je m'engage le plus vite possible dans ce changement qui a lieu maintenant, afin de pouvoir peut-être encore contribuer un peu à le façonner dans une direction où il se sent utile.

Cela consisterait à donner l'instruction d'ouvrir les yeux par compassion : Vivre ne signifie pas aller de bonheur en bonheur, mais la vie peut comporter des accidents incroyables, où les os sont brisés et où la vie est ensuite complètement différente. Cela peut arriver, cela ne doit pas arriver.

Petite remarque secondaire : même si l'on passe sa vie à contempler, à méditer sur l'impermanence, elle n'augmente pas pour autant, et elle ne s'aggrave pas. Même si l'on envisage chaque jour la possibilité de sa propre mort, cela ne signifie pas que l'on meurt plus vite. En fait, cela signifie que nous traversons le monde avec un peu plus de maturité. Car fermer les yeux sur la vie et ses changements et penser que les choses resteront telles qu'elles sont actuellement, c'est être complètement naïf. Ce n'est pas possible. Cela va à l'encontre de toute expérience de vie.

En fait, cet enseignement que le Bouddha a donné à l'époque et qui est devenu très célèbre, n'est que le fruit de l'expérience de la vie. Il n'a rien de particulier.

Maintenant, nous allons encore vers les causes de la joie, c'est la troisième qualité incommensurable. Lorsque nous nous ouvrons à la vie et que nous nous immergeons complètement dans cette expérience, que nous ne faisons plus qu'un avec l'expérience et que nous nous déplaçons de manière ouverte dans l'expérience, sans créer de centre, sans chercher à atteindre l'expérience, c'est-à-dire en devenant vraiment ce que nous sommes, en permettant à cet être d'être, alors c'est la grande joie. C'est la joie non-duelle. C'est le troisième désir des quatre incommensurables. C'est de cela qu'il s'agit en fait.

La joie de vivre implique que nous entrons ainsi pleinement dans la vivacité de l'être, dans cet étonnement, dans cette vibration, dans ce wow. Toujours des surprises. Et les surprises sont vraiment des surprises. Lorsque nous nous ouvrons à la joie de vivre, nous sortons aussi de l'illusion que nous avons un contrôle sur la vie. Nous avons un pouvoir d'influence modéré et limité. Nous ne pouvons pas contrôler beaucoup de choses. La joie de vivre implique d'entrer dans la confiance. La joie de vivre s'expérimente d'autant plus que nous ne sommes pas en mode contrôle. Cela a à voir avec le fait que nous nous ouvrons complètement à ce qui est constamment actif, à ce que nous appelons ce vivant, qui est si précieux.

La joie de vivre, ce troisième point, jusqu'à la grande joie non-duelle, est liée de manière élémentaire à notre relation au changement. Si nous créons constamment des frictions, un non-vouloir et un vouloir différent, cela crée immédiatement les conditions d'une moindre joie de vivre. Si je ne veux pas de la situation actuelle et que je veux autre chose, je ne peux pas être aussi joyeux en route. Je limite les possibilités. Plus je m'efforce d'imposer ma volonté à la vie, plus ma vie devient grise, plus elle devient stressante. C'est ce qu'on appelle dukkha, c'est ce stress de base.

Nous arrivons maintenant à la quatrième qualité incommensurable, cette fameuse équanimité. Maintenant, ce n'est pas juste une équanimité, ok, les choses changent, je l'accepte avec équanimité. C'est la première forme d'équanimité, toujours assez superficielle. C'est déjà super. Embouteillage, alors d'accord, c'est un embouteillage. Pluie, donc c'est bien, c'est de la pluie. Soleil, donc c'est bien, c'est du soleil. La faim, donc c'est bien, c'est la faim. Soif et ainsi de suite, nourriture, bonne nourriture, donc bon - équanimité avec les conditions extérieures. C'est merveilleux.

Cette équanimité va ensuite un peu plus loin. L'équanimité signifie ici que ce que j'aimerais tant et ce que j'ai tant ne fonctionne pas toujours. L'équanimité, lorsque mes tentatives de créer un peu plus de joie dans la vie échouent. L'équanimité, quand elles réussissent. Quand je parviens à créer les conditions que j'ai souhaitées, à rester là aussi dans le non-attachement, le non-refus. Donc, même si cela fonctionne, de rester ouvert et peut-être d'aller vers la gratitude, vers la générosité, vers le partage.

Ce sont des activités du cœur ouvertes et créatives, qui font que je peux partager ce que j'ai vécu avec d'autres. Cela permet de maintenir le flux. Tout ce que nous voulons garder pour nous est retiré du flux. Mais la nature est que cela se communique. L'amour, par exemple, a pour nature de se communiquer, de se répandre comme un champ autour de nous et implique les personnes que nous croisons dans la rue et que nous rencontrons quelque part, même dans un tel cours. Cela a tendance à s'étendre. L'amour - qui est une expérience merveilleuse - que nous voulons garder pour nous, que nous commençons à réserver, dont nous excluons les autres, ne peut plus continuer à croître ainsi. L'évolution de la vie et de l'expérience de l'amour, des choses agréables, de la joie, des expériences qui ouvrent le cœur ont à voir avec cette équanimité, qui signifie ici : dire entièrement oui à la vie.

Maintenant, nous allons encore un peu plus loin. La véritable équanimité, c'est d'être tellement absorbé par l'expérience que nous restons impassibles, quoi qu'il arrive, parce que nous ne prenons plus rien personnellement. Personnel dans le sens où la vie est contre moi ou pour moi. Dans le vécu, on ne crée plus de centre. L'expérience ne génère plus de sujet qui s'engage dans cette lutte. L'équanimité est la fin de la lutte.

Du point de vue de l'éveil, cette lutte entre moi et le monde a cessé, car ce centre n'est plus séparé, n'est plus mis à part. Cette façon de percevoir a cessé. C'est l'équanimité profonde, c'est la grande équanimité non-duelle qui survient lorsque l'importance de soi s'est dissoute au point qu'il n'est plus important, dans l'expérience elle-même, de produire un moi qui en soit séparé.

Les Quatre Incommensurables ont également beaucoup à voir avec la manière dont l'être humain fait face à l'expérience, c'est-à-dire avec la manière dont nous nous déplaçons dans l'expérience, dans l'agréable, dans le désagréable, avec la manière dont nous pouvons laisser la joie s'installer ou non, et avec la manière dont nous pouvons effectivement trouver une équanimité sans limites au sens le plus profond.

C'était maintenant une petite explication supplémentaire, les Quatre Incommensurables et le thème du changement, de l'éphémère, de l'impermanence de l'être.

Le changement chez Gampopa, chapitre quatre : l'impermanence du monde extérieur.

Cette contemplation de l'éphémère, de l'impermanence, passe par quelques étapes importantes. Comme nous sommes ici dans un cours de base, je voudrais aujourd'hui expliquer brièvement ces étapes importantes. Je me base sur Gampopa pour aborder ces thèmes et dire à quel point il a été bénéfique de les contempler dans ma propre pratique.

Gampopa commence par faire la distinction entre le caractère éphémère du monde extérieur et le caractère éphémère des êtres vivants, c'est-à-dire des êtres vivants, des hommes, des animaux, etc. En ce qui concerne le caractère éphémère du monde extérieur, il fait une distinction avec une contemplation qui comprend différentes périodes.

Tout d'abord, la considération du changement sur de grandes périodes. Cela met également fin à notre particularité importante de nous prendre pour le centre de l'univers, lorsque nous réalisons que les galaxies naissent et disparaissent, que les univers se dilatent et se contractent apparemment, que les planètes se consomment, c'est-à-dire qu'elles naissent et disparaissent, que la surface de la Terre est soumise à un changement infini. Rien que le fait qu'il y ait une croûte terrestre qui continue à se fissurer, qui vacille et qui est secouée en permanence.

Nous venons de faire une randonnée en haute montagne, et tu lis dans la description géologique d'une montagne qui s'élève à près de quatre mille mètres devant nous qu'elle s'est formée à partir de sédiments océaniques. Ce sont les grandes périodes. Et on est assis dans la petite vallée de Raitenbuch et on se rend compte de temps en temps que sa belle forme est due au fait qu'il s'agissait d'une vallée glaciaire, un glacier qui est venu du Feldberg. Il y avait des moraines latérales, en bas se trouvait la moraine finale. Des périodes plus longues. Vous voyez ce que je veux dire ? Se rendre compte de cela. Et nous dansons sur la surface de la Terre.

Il s'agit ici d'établir des proportions et de dire, regardez ici, grande, grande impermanence. Il y a des phénomènes d'expansion et de contraction, des choses se construisent, d'autres se désagrègent. Des conditions se réunissent, se dissolvent à nouveau. Des espèces d'arbres qui n'existent plus, sans parler des espèces animales qui se sont éteintes, et, et, et.

Gampopa considère ensuite le caractère éphémère du monde sur des périodes plus courtes. Cela nous est très familier. Il est très important que nous nous rendions compte de la transformation du monde au fil des saisons, par le changement de la position du soleil, par la rotation de la terre jour et nuit, par le réchauffement et le refroidissement, ces processus permanents. Nous évoluons selon des rythmes, et ces rythmes changent aussi un peu. Des périodes plus petites, c'est plus proche de nous. Nous avons maintenant à nouveau des légumes du jardin, peut-être que l'année prochaine je serai à nouveau en mesure de cultiver et de récolter des légumes du jardin. Ensuite, il y aura l'automne et l'hiver. Regarder vers cela.

Ensuite, les périodes se réduisent. Nous regardons les rythmes journaliers, comment les conditions changent au cours d'une journée. Avez-vous vu que le lac Titisee avait une surface très lisse ce matin dans l'ambiance matinale et qu'il avait un tout autre aspect hier soir ? Comment la lumière change déjà alors que ce n'est pas encore vraiment l'automne. Jour et nuit, aujourd'hui lors de la méditation matinale, la lune venait de se coucher

- ressentir tous ces changements.

Le fait de ressentir le changement et d'y être si intimement lié nous donne la possibilité de le façonner et de nous adapter aux conditions changeantes. Quelque chose est possible maintenant, qui ne l'est pas à un autre moment. Lorsque nous nous en rendons compte, cela libère à nouveau la joie de vivre, car nous connaissons la vie. Connaître la vie, c'est connaître les changements dans la vie et les conditions qui contribuent à ces changements. Ce sont des relations de cause à effet.

Ne pas connaître la vie, c'est ne plus voir comment tout se transforme au cours d'une journée, avec les heures qui passent, la chaleur qui augmente dehors et le refroidissement. Ne pas savoir comment fonctionne son propre corps, ne pas savoir comment les fruits mûrissent. Cela nous prive aussi de toute la joie de pouvoir y participer. Une grande partie de la joie de vivre disparaît lorsque nous ne sommes plus du tout conscients de la vie elle-même. Voyez-vous ce lien ? Je ne sais pas si j'arrive à le faire passer aussi bien, mais plus nous percevons intimement que les abeilles et les guêpes sont encore moins actives le matin, quand vient leur période d'activité, tout ce que nous pouvons observer ainsi, cela nous relie.

Cette connexion, cette capacité à vibrer avec les autres, est liée au fait que nous sommes toujours ouverts à ces conditions changeantes et que nous y devenons perméables. Cela signifie que nous le ressentons. Être perméable signifie que nous sentons. Si je ne suis pas perméable, cela signifie que je me protège. Au moment où je me protège, j'ai peut-être ressenti quelque chose, mais je ne veux plus ressentir autant et je me protège alors. Mais cela signifie que je ressens moins de choses à partir de là.

Pour pouvoir m'ouvrir à la vie et à tous ces changements dans le monde extérieur, où nous sommes encore en route, il faut être prêt à en faire l'expérience.

Gampopa en vient maintenant à l'expérience d'instant en instant, c'est-à-dire à ce présent qui coule. Est-ce que vous le sentez en ce moment, ce présent fluide ? Il respire, il ressent. Cela signifie qu'il faut s'intéresser à lui, qu'il faut le sentir, qu'il faut en prendre conscience. C'est ce que j'entends par perméabilité. La perméabilité est cet intérêt, cette disposition à ressentir.

Nous ne percevrions pas ce changement en nous-mêmes, dans la fluidité du présent, si nous étions toujours occupés par autre chose. Si nous nous focalisons toujours sur quelque chose qui capte notre attention de telle sorte que nous ne nous sentons plus du tout nous-mêmes, que nous ne remarquons même pas si c'est le jour ou la nuit, que nous ne remarquons plus comment vont les gens autour de nous - nous sommes trop occupés.

Méditation silencieuse

Peut-être que vous ressentez les effets d'avoir parlé du changement, de la vie et de la vitalité de cette manière, que cela a un impact direct sur la façon dont nous sommes présents maintenant. - Merci beaucoup.

Je voudrais relier l'expérience que nous venons de vivre aux enseignements de l'intuition du Mahāmudrā : L'expérience a lieu dans l'esprit. La vie est donc l'expérience, et elle a lieu dans l'esprit. Ce vécu, ce spirituel, est introuvable. Il est vide d'un noyau d'être. Nous en sommes déjà arrivés au point où nous pouvons remarquer que oui, et que dans ce vécu insaisissable se manifeste sans cesse une diversité des différents aspects du vécu dans tous nos sens. Cette diversité de l'expérience qui se manifeste là est le troisième aspect de la méditation de vision intuitive, voir comment, grâce à la nature non matérielle de notre expérience, cette diversité incessante peut se manifester :

Tous les phénomènes sont esprit.

L'esprit est vide.

La vacuité est une diversité spontanée, une présence spontanée.

Cette diversité spontanée est auto-libératrice, elle se libère d'elle-même.

C'est la quatrième étape. C'est tellement simple. Nous n'avons rien à faire pour que cette diversité se dissolve dans le prochain maintenant, cela se fait tout seul, depuis la nuit des temps. Tout cela, ce sont des enseignements sur le changement, sur ce que l'on appelle d'un autre point de vue l'impermanence ou l'éphémère, ce que nous appelons la vie qui coule.

La méditation d'introspection est simplement une compréhension de cet événement dynamique, dans lequel

nous ne devons rien faire, pour que quelque chose se dissolve. Nous préférons peut-être laisser tomber certaines choses, afin de les vivre plus clairement. Et parfois, nous créons, mais même en créant, nous donnons simplement une énergie, et nous devons alors libérer nos impulsions. Nous ne pouvons pas accompagner les impulsions que nous donnons et veiller ensuite à ce que les mots arrivent au bon endroit, dans leur cerveau et dans leur cœur, et qu'ils y réfléchissent correctement et le disent aux autres - nous ne pouvons pas accompagner les impulsions. Nous pouvons donner des impulsions à la vie, et ensuite nous devons les libérer. Nos impulsions aussi sont auto-libérées.

Le changement chez Gampopa, chapitre quatre : Le caractère éphémère des êtres vivants

Jour 2, dimanche 10.8.2025 10:00 Partie 2, audio 2025.08.10_10.31_01

Vous sentez le pouls du présent ? Ça pulse, n'est-ce pas ? Notre corps palpite, c'est très facile à sentir. La respiration, le cœur, le pouls, les cellules qui vibrent, peut-être les séquelles de l'extérieur au soleil, maintenant ici la climatisation avec la douce fraîcheur, peut-être que vous sentez quelque chose.

Avec le changement du monde dans le présent, au cours de l'expérience, Gampopa fait la transition vers la contemplation du changement de l'impermanence des êtres vivants. C'est logique, il est clair que nous devons arriver là maintenant. Il fait la différence entre la contemplation de l'impermanence des autres et sa propre impermanence. C'est également logique.

Nous devons seulement faire le transfert, que ce que nous observons chez les autres en termes d'éphémère, de changement, nous atteigne également. Nous devons réussir ce transfert d'une manière ou d'une autre. C'est aussi un autre point aveugle, où nous nous frottons à la réalité. Nous entendons cela, nous voyons autour de nous combien de personnes sont "touchées". Je veux dire par là les aspects les plus désagréables du changement. Nous voyons aussi qu'il y a des changements plus agréables vers un mieux-être. Mais nous ne faisons pas si vite le transfert que, selon toute probabilité, il en sera de même pour moi. Il y a un point aveugle en nous. S'il pouvait s'exprimer en une phrase, cela pourrait ressembler à ça : C'est ce qui arrive aux autres, mais pas à moi. Je me regarde si bien. En tant que professeur de yoga, en tant que professeur de méditation, cela ne peut pas m'arriver. Et puis ça nous rattrape quand même, la physicalité et tout ça. Il n'y a pas de remède magique.

Même les maîtres et les maîtresses qui sont pleinement réalisés ont quand même leurs problèmes physiques. L'âge, le changement. J'ai pu traiter tous ceux qui sont passés chez nous, à commencer par le Karmapa, Shamar Rinpoché, les très nombreux enseignants - pas tant d'enseignantes - qui sont passés, mais j'ai aussi été l'interlocuteur de tous les lamas du monastère - nous ne sommes à l'abri de rien, simplement parce que nous pratiquons la spiritualité. Ce point aveugle, je vous en prie, résolvez-le. Ne pensez pas que la pratique spirituelle soit en soi une meilleure assurance maladie, c'est-à-dire que nous ayons une assurance vie, que nous soyons en bonne santé jusqu'à notre dernier souffle. Vous devez dissoudre cela.

La seule chose que nous changeons, c'est que si notre pratique spirituelle comprend effectivement un travail avec les schémas émotionnels, nous ne générons plus autant de frictions, nous ne générons plus autant de stress psychosomatique. Nous sommes un peu plus souples, nous nous rebellons moins, nous voulons moins nous accrocher et nous trouvons peut-être des solutions un peu plus sages. Peut-être que le souci de soi a aussi augmenté au cours de la pratique. Peut-être que notre cœur s'est un peu ouvert. Ce sont tous des facteurs qui ont un effet psychosomatique relaxant. Mais il y a tant de choses qui restent toujours, nos schémas non résolus et tous les autres facteurs, et la condition humaine tout à fait normale.

La contemplation de l'impermanence des autres consiste essentiellement en ceci : jusqu'à présent, personne n'a encore échappé à l'impermanence. Jusqu'à présent, tout le monde l'a eue. En ce qui concerne la mort, en ce qui concerne le vieillissement, personne n'est resté éternellement jeune, il aurait déjà fini dans le livre Guinness des records. Il y a des limites.

Et le reste, jusqu'à présent, ce sont des contes de fées. Il faut le dire clairement. Si quelqu'un a vécu cinq cents ans dans un conte de fées, il est mort au bout de cinq cents ans. Il faut donc en finir avec cette croyance en l'éternité. Et aussi, fini cette croyance qu'un peu de spiritualité ferait une différence si importante en ce qui concerne l'existence dans un corps conditionné. Ce que nous vivons ici est une naissance conditionnée, dépendante, qui dépend de conditions. Penser qu'en faisant des miracles, nous pourrions obtenir une super circulation de prana qui nous maintiendrait éternellement jeunes - je vous en prie. Ce n'est manifestement pas le cas.

Les maîtres et maîtresses dont nous lisons les récits sont pour la plupart déjà morts. Ceux qui sont encore en

vie, ont rarement plus de cent dix ans. Il y en a vraiment peu. Je ne connais personne en ce moment. Alors s'il vous plaît, s'il vous plaît, enterrez ces idées. Préparons-nous à avoir une vie limitée.

C'est encore un de ces remèdes contre les taches aveugles. Si tout le monde avait déjà compris cela, nous n'aurions pas besoin de l'aborder. Mais ils continuent à nous vendre des assurances-vie - personne ne vit un jour de plus. Les assurances maladie aussi, personne n'est moins malade. Seuls les effets de cette existence conditionnelle sont un peu amortis. En fait, ils sont totalement réalistes. Ils ont leurs statistiques et savent que tant et tant de leurs clients meurent au cours de cette période, ce qui donne la somme assurée. Ils sont réalistes. Il faudrait jeter un coup d'œil dans les coulisses de l'assurance, et nous aurions alors un aperçu très fin des statistiques de l'éphémère.

Faisons-le donc intérieurement, nous pouvons nous l'imaginer. Nous savons alors que nous sommes en route pour une certaine loterie : Je m'engage dans la circulation routière, mais il n'arrive pas souvent quelqu'un. Je pars à la montagne, mais la plupart des gens reviennent sains et saufs. Je prends l'avion et rares sont ceux qui s'écrasent. J'ai un corps, les chances sont bonnes, la moitié tiennent jusqu'à l'âge moyen.

Quelle est l'espérance de vie ? La moitié avant et la moitié après, c'est ce qu'on appelle l'espérance de vie. Mes chances de vivre plus longtemps que l'espérance de vie, eh bien, je suis déjà arrivé jusque-là, peut-être que j'arriverai à dépasser. Mais ne nous faisons pas d'illusions. Il faut que la moitié d'entre nous soit touchée avant, et que l'autre moitié vive plus longtemps. Ils ne pourront peut-être pas le faire avant, ce n'est peut-être pas une bénédiction. Tout cela n'est que du réalisme. Il s'agit simplement d'en prendre conscience et d'organiser ensuite nos projets, nos relations, nos familles, notre testament en conséquence. C'est de cela qu'il s'agit, d'être réaliste.

Il y a encore des gens, parfois même assis dans ma cuisine à l'Arbre vert, qui pensent que le lama ne pourrait pas tomber malade. Bien sûr, cela va de soi. Il se peut que nous ne puissions pas organiser le prochain cours. Bien sûr que oui. Peut-être que je vous saluerai alors avec un petit zoom vidéo depuis la chimiothérapie. Comme pour tout le monde. Il faut simplement que ce soit clair. Je l'ai déjà vécu avec trop de grands maîtres. Certains sont morts assez tôt. Avant-hier, j'avais en main la biographie de Mikyö Dorje, le huitième Karmapa, l'un des plus célèbres. Il n'a eu que quarante-sept ans. Il y a des Karmapas qui sont morts en bas âge.

Cela me tient tellement à cœur, parce que je vois tant de foi naïve dans ce milieu spirituel. Nous ne devrions pas nous soutenir mutuellement. Il s'agit ici de bien se préparer à ce qui viendra un jour.

Le cadeau que nous fait ici Gampopa est d'avoir rassemblé les contemplations déjà connues à l'époque. L'une d'entre elles (à la page 55) m'a beaucoup touché à l'époque où je contemplais l'impermanence. Il cite Shantideva dans le Bodhicaryāvatāra, l'entrée dans la pratique du bodhisattva :

**Jour et nuit, sans jamais s'arrêter,
Cette vie se perd sans cesse.
Elle ne s'allonge jamais, ne serait-ce qu'un peu.
Comment quelqu'un comme moi ne pourrait-il pas mourir ?**

Autrement dit : à chaque respiration, je me rapproche d'un souffle de la mort. Cela a été très, très important pour moi, dès ma jeunesse. Maintenant, il n'y a pas de durée de vie définie. Il n'y a pas de karma où l'on puisse dire définitivement que cette personne vivra exactement aussi longtemps. Après ce nombre de jours, cette personne mourra. Il y a toujours des facteurs supplémentaires qui entrent en jeu.

Il y a des prédictions, elles ont aussi été écrites. Si ceci et cela se passe de telle et telle manière, alors tu peux vivre jusqu'à tel âge. Mais s'il se passe ceci ou cela, ta durée de vie sera nettement plus courte. On peut lire ces prédictions dans les textes et voir ensuite comment la vie s'est déroulée. Mais nous ne le savons pas, et heureusement, nous ne savons pas combien de temps nous vivons. Mais une chose est claire : chaque respiration nous rapproche d'un souffle de la fin.

Cela ne doit pas nous rendre tristes. C'est juste du réalisme. C'est tout simplement comme ça. Cela peut rendre cette respiration totalement précieuse. C'est cette prise de conscience maintenant : Si c'était mon dernier souffle, comment respirerais-je maintenant ?

Il m'est déjà arrivé, en respirant, d'avoir la poitrine tellement serrée que je pensais ne plus pouvoir continuer. Je connais ça aussi. Ça arrive. Et puis ça s'est débloqué, puis il n'y avait plus rien. Mais ça existe.

Cela nous ramène directement à la méditation, à cette instruction de respirer ainsi, d'être aussi présent, de vivre comme s'il s'agissait des derniers moments de notre vie, et d'utiliser ainsi la vie au mieux. C'est le cadeau de

la contemplation continue de l'impermanence, que les personnes qui prennent cela à cœur abordent leur vie de manière beaucoup plus consciente et sont beaucoup plus attentives à la valeur de ces rencontres, à la valeur de cette expérience d'avoir à nouveau un jour comme celui-ci.

Shamar Rinpoche est mort à Renchen-Ulm. Ce grand maître avait eu sur le trône, un ou deux jours auparavant, une telle absence qu'on aurait dit qu'il était tombé dans un samādhi. Mais en fait, il a fait l'expérience d'un bref arrêt cardiaque pendant qu'il enseignait. Et il a pressenti que ses jours étaient comptés. Pendant ces jours, il s'est occupé de tout régler et est effectivement mort lui aussi deux jours plus tard, alors qu'il était encore relativement jeune. Que nous nous rappelions concrètement comment cela peut se passer.

Ou comment le jeune Jamgön Kongtrul, le prédécesseur de l'actuel, est mort dans un accident de voiture. Un jeune enseignant incroyablement inspirant, l'un de ceux qui m'ont le plus inspiré. Je l'ai encore vu, à Dhagpo à l'époque, j'ai reçu de lui une initiation qui a aussi changé ma vie. Et puis il a soudainement disparu.

Donc, utiliser notre propre caractère éphémère et les situations, c'est la grande leçon. Utiliser les situations, utiliser la vie maintenant. Ne rien reporter d'important.

La contemplation en neuf étapes sur la mort

Ensuite, Gampopa se lance dans la contemplation à neuf étapes sur la mort. Il s'agit d'éliminer ce point aveugle de la manière la plus approfondie possible. Il a recueilli les enseignements des textes indiens, ce n'est pas quelque chose qu'il a inventé. Par exemple, il cite ici Ashvagosha, un maître indien.

1) La certitude de mourir, car personne n'a jamais échappé à la mort.

Si vous rencontrez des taoïstes en herbe ou des gens qui veulent boire l'élixir de vie éternelle et qui sont à la recherche de cet élixir, demandez-leur simplement d'apporter un exemple de quelqu'un qui n'est pas encore mort et qui vit au-delà de la normale. Cela devrait être documenté, vu l'intérêt porté à ce sujet.

Le raisonnement ici est - c'est pourquoi j'apporte ces exemples : Même ceux qui ont des pouvoirs miraculeux élevés - on cite ici les rishis, des personnes avec des siddhis qui étaient connus en Inde - ont vécu quelques centaines d'années au maximum. Ce serait bien de documenter cela, mais les récits ne vont pas plus loin que cela. Ils sont tous morts à un moment ou à un autre.

2) La certitude de mourir parce que le corps est composé.

Cette deuxième contemplation a vraiment de l'intérêt. Le corps est soumis à des conditions. C'est si facile à comprendre. Ce corps s'est développé à partir de conditions, passant d'un embryon à un fœtus, à un bébé qui est né. Les conditions ont toujours contribué à la poursuite de la vie. Si ce sont des conditions qui conduisent à la naissance de quelque chose, on appelle cela une naissance conditionnelle. Ce qui est apparu sous condition ne peut pas nécessairement continuer à vivre. Ce n'est pas logique. Cela continue à dépendre de conditions. Si les conditions ne sont plus réunies, ce conditionné n'existe plus. Seule une chose qui peut être sans dépendance de conditions pourrait théoriquement être éternelle, car elle ne dépend d'aucune condition.

Il suffit de d'avaloir de travers une fois. Une petite condition pour que l'ingestion fonctionne. Peut-on le garantir ? Il ne s'agit pas ici de savoir combien de temps nous pouvons maintenir que les conditions existent, c'est le simple fait que cette existence physique dépend de conditions.

Nous pouvons examiner si la nature fondamentale de l'esprit, la capacité d'être conscient, est également conditionnée. Dans cette discussion, il ne s'agit pas de la possible persistance de la capacité à être conscient dans différents états d'être, c'est un autre sujet. Il s'agit ici de la condition physique.

Il est clair pour tous que notre expérience émotionnelle est conditionnée. Que notre pensée soit conditionnée, c'est clair pour tout le monde. Mais il y a une nature fondamentale où nous ne pouvons pas découvrir de conditions et qui est en fait la même pour nous tous. Lorsque nous arrivons dans cette nature fondamentale, dans cette nature non-duelle de l'être, nous remarquons, lorsque nous échangeons avec d'autres, qu'elle est la même pour tous. Se pose alors la question suivante : que se passe-t-il lorsque l'émergence conditionnée dans l'individu se dissout, lorsqu'elle n'est plus générée, qu'advient-il de ce flux spirituel individuel dans sa nature fondamentale universelle ? On peut spéculer à ce sujet.

Mais ce n'est pas le sujet ici. Quoi qu'il en soit, l'existence conditionnée individuellement dépend de conditions, et elle arrivera un jour à une fin, sera soumise à des changements constants et se reformera toujours, quelle que soit la manière dont elle se poursuivra.

3) La certitude de mourir, car la durée de vie diminue à chaque instant.

C'est la troisième contemplation, nous l'avons déjà évoquée tout à l'heure dans le générique. Là, Gampopa cite à nouveau le Bouddha du Dhammapada tibétain :

Tout comme la flèche tirée par un archer habile à partir d'une corde tendue atteint rapidement sa cible sans jamais s'arrêter, il en va de même pour la durée de vie des hommes.

Cela m'a aussi beaucoup touché. Nous sommes comme une flèche en vol. Guendune Rinpoche l'a dit de manière sympathique : "Notre vie est, dans l'ensemble des événements universels de ces courants d'être, comme une pause pour reprendre son souffle, pour pouvoir s'asseoir brièvement sur une chaise. - Nous pouvons y contempler.

C'était **trois contemplations sur la certitude que cela nous atteindra.**

Maintenant se pose la question de savoir quand nous devons quitter ce corps. Là, il s'agit de l'incertitude, nous ne pouvons pas dire avec certitude quand ce sera.

4) Le moment de la mort est incertain, car la durée de vie est indéterminée.

Ici, chez nous, les humains, sur cette planète, nous pouvons observer que les gens vivent plus ou moins longtemps. C'est une observation simple : on meurt déjà dans le ventre de sa mère, on meurt à la naissance, on meurt dans les jeunes années de l'enfance, dans l'adolescence et ainsi de suite. Il n'y a pas de moment dans la vie où des personnes n'arrivent pas à la fin de cette existence physique, puis le voyage se poursuit ailleurs.

5) Le moment de la mort est incertain, car le corps est instable.

Ici, la contemplation va à nouveau un peu plus loin. Dans cette fameuse contemplation, Shantideva propose de regarder profondément avec le scalpel de l'esprit d'investigation et de disséquer intérieurement tout le corps, comme nous l'avons appris dans le cours d'anatomie, et de regarder : Trouves-tu quelque part dans le corps quelque chose de stable qui ne peut pas être disséqué davantage ? Nous n'avons pas besoin d'un cours d'anatomie pour cela, nous pouvons le faire comme ça. Nous pouvons regarder sous la peau, dans les organes. Nous en savons assez sur la composition des os. Nous ne trouvons nulle part quelque chose qui resterait.

C'est une certitude. Dans ce système complexe, où il y a tant d'organes, tant de systèmes d'organes qui interagissent, tant de composants énergétiques qui jouent un rôle, des hormones, des voies nerveuses, des membranes cellulaires qui s'échangent, des flux lymphatiques, des flux sanguins, la respiration, il n'est pas certain combien de temps les choses fonctionneront de manière si harmonieuse dans cet organisme foncièrement instable, que nous puissions être sûrs, lorsque nous nous endormons le soir, que nous nous réveillerons aussi le matin. Ce n'est pas sûr, en raison de la nature du corps.

C'est un examen simple, mais il est important d'éliminer les points aveugles partout. Voici maintenant quelque chose qui m'a aussi extrêmement touché :

6) le moment de la mort est incertain, car il y a tant de causes de décès.

Guendune Rinpoche nous a dit lorsque nous avons abordé ce sujet : Regardez autour de vous, tous ces objets dont vous êtes entourés, une magnifique statue de Yum Chenmo, un bol d'eau, un tissu, des vêtements, regardez ces objets. En fait, presque tous les objets qui nous entourent peuvent devenir une cause de décès. Le bord pointu de la table, l'ingestion d'eau, quelqu'un qui frappe avec la statue sur ma tête, quelqu'un qui m'étrangle ou m'étouffe avec le foulard. Sur ses propres vêtements, l'oreiller peut l'être.

Il suffit de changer de regard. Peu importe comment cela se passe ensuite, tout cela est déjà arrivé. Je cite toujours volontiers, à contrecœur en fait, mais volontiers parce que c'est un bon exemple, le médecin du village voisin, qui est mort à cause du pop-corn qu'il avait avalé. Le popcorn ne sortait plus, les secours sont arrivés trop tard, tous les coups et les coups sur la tête et rien n'y a fait. Le pop-corn adoré au cinéma.

Ce renversement du point de vue est si typique du Dharma. L'élargissement de la vision dans le Dharma n'est pas le fait que l'on nous offre des vues particulièrement superbes sur la réalité, mais que notre vision de la réalité est remise en question en nous offrant d'autres points de vue : On peut aussi voir les choses de cette façon. Elle peut aussi être vue et vécue de manière totalement différente. Si nous avons du mal avec cela, cela signifie que nous nous accrochons totalement à l'autre vision. Si nous le laissons faire, nous devenons flexibles

et nous disons que oui, toutes les belles choses qui nous entourent peuvent aussi avoir un effet complètement différent.

La contemplation sur le nombre de causes de décès qu'il peut y avoir est un peu plus facile pour nous dans cette salle, qui avons une formation médicale, vous êtes tous formés comme ça. Et qu'est-ce que vous n'avez pas déjà regardé comme romans policiers, vous le savez bien. C'est quand même étonnant la diversité des causes de décès que ces réalisateurs imaginent toujours, tout ce qu'il y a.

Ensuite, il y a une troisième série de contemplations qui est importante parce qu'elle remet les priorités à leur place. Ce **sont les trois contemplations selon lesquelles rien de ce qui nous entoure ne nous accompagnera dans la mort**. Cela rectifie l'accent sur le fait que nous dépensons tant d'énergie à rendre notre vie belle à l'extérieur, avec des relations et une maison et un jardin et ainsi de suite. Tout cela ne nous accompagnera pas.

7) La nourriture et les biens ne nous accompagneront pas dans la mort.

La nourriture et les biens, qui sont si importants pour nous, ne nous accompagneront pas dans cette grande transition.

8) Les amis et la famille ne nous accompagneront pas dans la mort.

9) Notre corps non plus ne nous accompagnera pas dans la mort.

Ce corps dont nous prenons constamment soin, que nous nettoyons, que nous essayons toujours de garder présentable, je me brosse les dents avant les cours. Tout ce que nous pouvons faire, tout ce qu'il faut pour être en route dans ce monde, nous prenons soin d'avoir un corps à peu près agréable. Tout cela ne nous aidera finalement pas pour la grande transition, car cela ne nous accompagnera pas. Cela ne nous aide que pour maintenant. C'est bien pour ça.

Mais la spiritualité - c'est l'essence commune de tous les courants spirituels - va au-delà de cette vie. La spiritualité, ce n'est pas seulement comment je gère l'esprit maintenant, mais comment je gère ce flux d'esprit, ce flux d'expérience, indépendamment du fait d'être dans ce corps. Il y a des enseignants spirituels qui évitent le sujet, qui disent : toujours dans le présent. Oui, mais le maintenant continue et à un moment donné, le maintenant est la sortie de ce corps.

La plupart des orientations spirituelles nous préparent à ce passage vers l'inconnu. Cette préparation à l'inconnu est une grande, grande préoccupation de la tradition bouddhiste en particulier, mais aussi de la tradition chrétienne et de toutes les autres que je connais.

Qu'est-ce qui compte en fin de compte ? Car notre finitude, la finitude de ce corps, n'est pas la finitude de cet esprit. Certes, le cerveau est fini, mais il y a tellement d'indices que la conscience et l'expérience continuent. Et que reste-t-il alors ? Qu'est-ce qui est important face à cette poursuite de l'expérience après avoir quitté ce corps, qu'est-ce qui est important face à ce fait ?

Nous allons encore nous pencher sur cette question. Ce sera le sujet de cette semaine, car le thème du karma n'est pas seulement une cause et un effet dans la vie actuelle. La vie a un passé, un présent et un futur. Le présent n'est jamais que le présent vécu maintenant, mais il est conditionné par toutes les forces qui agissent à partir du passé, et dans ce présent sont actives toutes les forces qui provoquent le futur. Lesquelles de ces forces continuent d'agir ? La contemplation de notre propre mortalité et de ce qui nous accompagne ou ne nous accompagne pas est incroyablement importante pour aiguïser notre regard sur ce qui compte au-delà de cette vie.

Dans le Dharma, maintenir le point aveugle selon lequel il n'y a que cette vie est qualifié de manque de conscience, d'ignorance. C'est plus facile à dire pour moi que pour beaucoup d'entre vous, parce que j'ai si souvent été en contact avec des personnes, à commencer par Guendune Rinpoché, pour qui la communication avec des êtres vivants qui ne sont plus ou pas encore dans ce corps était simplement une routine quotidienne, pas une exception. Et comme je n'ai aucune raison de douter de son honnêteté et de l'honnêteté des autres, j'ai pour ainsi dire un peu baigné dedans. Cela rend alors un peu plus facile de dire de telles choses que je ne peux pas dire par expérience personnelle.

C'est là que la confiance en d'autres personnes sincères joue un grand rôle. Je peux apprendre de l'expérience des autres, s'ils peuvent me dire tant de choses cohérentes sur ces transitions. Qu'il y a même eu des pratiquants, comme les Karmapas souvent mentionnés, qui laissent une lettre. Sept des Karmapas ont laissé de telles lettres,

dans lesquelles ils décrivent précisément leur future famille et les conditions de leur renaissance à l'avance. C'est documenté. Cela devrait nous mettre la puce à l'oreille.

D'où ces contemplations sur l'éphémère et la mortalité, afin que nous puissions vivre en toute conscience. Pour que la vie prenne encore plus de sens et puisse être appréciée sans que nous ayons à nous frotter à la réalité.

Instructions pour le travail en groupe

Jour 2, dimanche 10.8.2025 10:00 Partie 3, audio 2025.08.10_11.34_01

Le travail de groupe de cet après-midi pourrait porter sur la question générale : Pourquoi est-il si important d'être conscient de l'impermanence ? J'ai déjà donné quelques réponses à cette question. Réécrivez donc cette question de la même manière : Pourquoi est-il peut-être important pour moi de devenir encore plus conscient de l'impermanence ? Pour toutes les questions : parlez toujours de votre expérience personnelle. Dans une discussion de groupe, il est rarement utile d'apporter des connaissances. Il est beaucoup, beaucoup plus agréable de parler de l'expérience, c'est-à-dire de parler aussi de nos doutes et ainsi de suite. Vous y arrivez incroyablement bien. J'ai pu constater que malgré vos hésitations initiales, vous appréciez beaucoup les groupes. Cela est dû au fait que vous vous déplacez de manière si personnelle dans les groupes, continuez donc à cultiver cela. Restez au niveau personnel et aidez-vous à trouver le niveau plus abstrait et intellectuel dans les livres. Ici et là, le savoir est extrêmement utile, mais seulement de manière dosée. Et ne discutez pas des questions de savoir, il peut alors y avoir des opinions différentes, des façons différentes de présenter les choses.

Ensuite : quelle est l'utilité de la contemplation de l'éphémère et de la mort ? Là aussi, j'aimerais que vous regardiez quelle utilité cela a déjà eu pour vous jusqu'à présent. Car si vous pouvez partager cela entre vous, cela pourrait inspirer d'autres membres du groupe quant aux avantages que chacun en a déjà retirés. Ce n'est pas la première fois que nous abordons ce thème, nous l'avons déjà contemplé. Nous ne devons pas non plus faire comme si tout cela était nouveau, mais nous pouvons toujours commencer là où nous nous trouvons actuellement dans notre vie.

D'où la question numéro trois : comment puis-je continuer à renforcer la conscience du changement ? C'est une question très ouverte. Cela peut aussi se rapporter à la méditation. Comment aimerais-je méditer un peu différemment ? Comment cela renforce-t-il la vision avec laquelle j'aborde la vie ? Comment puis-je prendre mes décisions différemment ? Ou est-ce que j'aimerais vraiment m'imprégner petit à petit de tout ce qui existe en matière de contemplation sur l'éphémère et la mort ? Un échange ouvert à ce sujet.

La formation des enseignants, c'est-à-dire ce groupe de personnes parmi nous qui dirigent elles-mêmes des groupes de méditation ou qui sont en route en tant que multiplicateurs, où elles ont le rôle de transmettre le Dharma de manière cachée ou très ouverte, c'est ce que nous appelons la formation des enseignants. Ce n'est pas une formation pour devenir un super enseignant du Dharma, mais c'est un échange entre multiplicateurs, s'aider mutuellement à pouvoir encore mieux exprimer le Dharma, parce que nous parlons parfois du Dharma devant un groupe. C'est pourquoi les questions sont un peu différentes dans ce groupe. Pas seulement un échange personnel, ce qui est aussi très important.

Veillez aussi à ce que chacun puisse s'exprimer, que vous veilliez à avoir à peu près le même temps de parole. Même si l'on ne se sent pas du tout de type alpha, on pense que seul son propre sujet est infiniment important. On ne se rend pas compte que l'on prend la place des autres.

Comment introduire habilement la contemplation de sa propre mortalité ? J'ai essayé de résoudre cette question, je vous ai fait une proposition, nous avons contemplé certaines choses aujourd'hui. Bien sûr, je ne l'ai pas fait en détail. Je n'ai pas non plus introduit de contemplation silencieuse. Certains d'entre vous ont déjà assisté à la manière dont je vous ai guidés à travers cette contemplation, à imaginer : Et si c'était aujourd'hui mon dernier jour ? Et s'il me restait trois jours ? Une semaine, un mois, trois mois, trois ans, dix ans ? Et si je savais que je ne pourrais pas mourir avant l'âge de cent ans ? Donc faire demi-tour, pas seulement une fin prématurée, mais vivre beaucoup plus longtemps que ce que l'on a peut-être prévu. Je cherche toujours la forme la plus adéquate pour aborder cela en groupe. J'aimerais que vous vous exprimiez à ce sujet.

Le sujet est tellement important et il y a tellement de difficultés qui peuvent surgir. Nous touchons à des sujets très sensibles. Nous touchons à la peur de la mort, à la peur de perdre le contrôle, aux expériences de la perte d'être chers, aux traumatismes de la petite enfance, à la perte d'un ou deux parents ou d'un frère ou d'une sœur. Nous touchons en effet à de nombreux domaines qui peuvent ensuite être abordés dans la deuxième question de ce groupe :

Quels sont les risques liés à la réflexion sur l'éphémère ? Où sont les mines ? Où se déroule soudain un processus en nous, parce que nous nous ouvrons à ce thème ?

Les autres groupes ne sont pas exclus de ces questions, si elles surgissent, discutez-en. Il est particulièrement important, lorsque des personnes se déclarent prêtes à suivre la formation d'enseignant, c'est-à-dire à jouer un rôle de multiplicateur, que ce cadeau du Dharma soit fait de manière habile et réfléchi. Si je me lance comme ça, j'ai un groupe de méditation, contemplons notre propre mort - alors il faut aussi pouvoir tenir cette situation. Alors parlez ensemble, le champ est immense, ce sont les questions.

III. Joie de vivre

Jour 3, lundi 11.8.2025 10:00 Partie 1, audio 2025.08.11_09.03_01

Le thème d'entrée en matière de ce matin est la joie de vivre. Il est lié à l'impermanence et au changement. Ce matin, je me suis dit : comment peux-tu être assez stupide pour te poser un tel sujet ? Quand on parle de joie, on ne peut que la gâcher. D'une certaine manière, ce n'est pas possible. Mais il y a effectivement quelque chose à dire en plus.

En tant que jeune pratiquant, j'ai ressenti la même chose que beaucoup d'entre vous, l'éphémère avait une telle connotation de rabat-joie. Être toujours conscient de l'éphémère pour ne pas s'attacher. Mais il n'a pas fallu longtemps, ma propre joie de vivre était trop grande, pour que je remarque que chaque fois que je suis plus détendue face au changement, mon cœur et mon esprit s'ouvrent et je ressens une fraîcheur. Donc ce lien entre l'acceptation du changement, au lieu d'être en conflit avec lui, et ensuite l'expérience de la fraîcheur. C'est d'abord apparu clairement dans la méditation, mais aussi dans la vie quotidienne.

Car dans la vie quotidienne aussi, la fraîcheur et donc aussi notre force d'innovation, nos intuitions, ne reprennent vraiment leur place que lorsque nous acceptons totalement la situation modifiée, dans le sens où je l'affronte maintenant, quelle qu'elle soit, quelle que soit la direction qu'elle a prise. Et c'est alors que toute ma créativité peut s'exprimer. Donc là aussi, une joie de vivre dans la création, pas seulement dans l'expérience.

Quand je pense aujourd'hui à la joie de vivre - je suis maintenant arrivé à une phase intéressante de ma vie, où je me promène avec ma carte de retraité et commence à obtenir des réductions ici et là, et où je suis triste quand les places de cinéma pour retraités sont déjà vendues. Je pense qu'un jour, même à l'Arbre vert, je serai superflu ou plutôt un fardeau. Je m'imaginais alors vivre une vie où je serai peut-être, comme les gens que je connais, en fauteuil roulant ou en maison de retraite. Ou dans le meilleur des cas, je suis peut-être en train de voyager dans une caravane avec ma petite pension de cent cinquante euros pour le moment, il y aura peut-être quelque chose en plus.

La joie de vivre dans des conditions de vie très réduites ?

J'étais encore récemment avec les Palestiniens, nous avons organisé cette merveilleuse première retraite de méditation pour les Palestiniens à Ramallah et plus tard aussi dans un camp bédouin et chez les Druzes. Et puis j'ai été chez les Israéliens. J'ai pu apprendre beaucoup de choses sur la joie de vivre face à la menace et la souffrance, la guerre, les sentiments de culpabilité et l'agressivité. En fait, maintenant que je suis assis ici, c'est surtout ce thème qui m'intéresse :

La joie de vivre lorsque la situation extérieure n'est plus aussi palpitante ?

Pour le moins, si vous êtes avec des Palestiniens, ils connaissent tous des tas de gens qui sont morts, qui souffrent de la faim, qui souffrent de la soif. Ils ont tous de la famille dans la bande de Gaza, et en Cisjordanie, la situation est également très mauvaise. Et même les Israéliens que je côtoie, ces gens se sentent otages de leur propre gouvernement. Comme si notre gouvernement faisait n'importe quoi, ce qu'il ne faut pas non plus seulement dire au conditionnel. Peu importe où nous allons, nous sommes les Allemands, et on projette cela sur nous, ou nous sommes les Français, ou nous sommes eux et eux. On nous met dans des cases et il est très difficile de s'en sortir.

Tout cela, c'est le changement. Qu'il y ait la guerre, puis de nouveau la guerre, puis la paix, puis des promesses qui ne sont pas tenues, des espoirs qui apparaissent et d'autres qui s'effondrent, cela continue toujours d'une manière ou d'une autre. Nous profitons encore d'une très longue phase de paix ici. Personne ne sait combien de temps elle durera. Changement, changement, changement, changement.

Qu'en est-il de notre changement personnel ? Nous vieillissons, nous marcherons un jour avec un déambulateur, nous serons peut-être aussi en fauteuil roulant. Nous serons peut-être, si nous avons de la chance, dans une chambre individuelle dans une maison de retraite. Si nous avons moins de chance, nous aurons une chambre double. Qu'en est-il alors de la joie de vivre ? Est-ce qu'elle est juste une invention de quelques enseignants du Dharma qui veulent bien vendre leur cause, ou est-ce qu'elle existe vraiment ?

C'est là que j'aimerais vous parler des joies subtiles du cœur. C'est-à-dire la joie que nous vivons tant que nous sommes conscients de la manière dont nous vivons. Nous avons déjà discuté en détail du chemin qui mène du changement à la vie, à l'expérience. Si je divise cela en deux, il reste deux aspects de l'expérience qui libèrent particulièrement beaucoup de joie. L'un est plutôt l'aspect de la compassion, l'autre est plutôt l'aspect de la sagesse, c'est-à-dire lorsque nous parvenons à rester ouverts dans notre cœur et à pouvoir entrer dans ce lien.

Je m'imagine maintenant dans une maison de retraite, comme la mère de ma partenaire qui vient de décéder dans une maison de retraite. Je suis cloué dans un fauteuil roulant, je ne peux plus rien faire moi-même, je ne peux même pas déplacer le fauteuil roulant tout seul.

Il y a une bonté du cœur, c'est-à-dire l'ouverture du cœur envers ceux qui entrent dans mon monde d'expérience ou qui sont liés à moi dans le ressenti et la pensée. Les personnes que j'ai rencontrées au cours de ma vie, ou lorsqu'elle était promenade à l'extérieur, cette bonté et cette joie lorsqu'elle voyait des enfants ou lorsqu'elle voyait des chiens, ou en général chaque personne qu'elle rencontrait, cette bonté du cœur, une joie de vivre qui émane d'une chaleur du cœur. C'est cette résonance avec ce qui est. Cela va si loin que nous pouvons nous réjouir des cygnes qui nagent sur le lac, que nous pouvons nous réjouir d'un rayon de soleil, que nous pouvons nous réjouir du clapotis de la pluie. Il y a une telle résonance qui ne se limite plus aux hommes ou aux animaux, mais qui englobe tout.

Si l'homme a cultivé cette résonance tout au long de sa vie, s'il l'a laissée s'exprimer, il y a de fortes chances pour que cela reste pour nous une manière fondamentale d'expérimenter la vie dans son changement permanent. Nous sommes toujours en relation avec le changement, notre propre changement est la contrainte extérieure dans ce cas. Mais nous avons trouvé l'accès à des sources intérieures de joie de vivre. Ces sources intérieures de joie de vivre sont - en étant reliés à ce qui nous entoure - de vivre ce lien comme un lien joyeux.

J'ai maintenant séparé artificiellement les deux aspects. Il est clair que c'est le lien avec les gens, c'est la reconnaissance pour la nourriture qui m'est servie, que je ne peux plus choisir, et ce n'est pas une révolte, une friction avec la réalité, mais c'est la réalité. J'ai au maximum le choix entre deux repas à midi, ou bien on me sert simplement ce qui vient et je n'ai plus le choix, mais la gratitude d'avoir quelque chose à manger, la gratitude qu'il y ait des gens qui me le servent.

Si j'ai cultivé cela toute ma vie - c'est la première pensée, la précieuse existence humaine avec ses nombreuses conditions - je peux continuer à le pratiquer même dans des conditions très restreintes. Il y a aussi des personnes qui, à un jeune âge, sont confinées dans un fauteuil roulant et qui ont des possibilités très limitées d'organiser leur propre vie. Nous en connaissons quelques-unes qui y trouvent le contact avec la joie de vivre.

Il est important que nous nous engageons dès maintenant sur cette voie. La gratitude avec l'acceptation de nos conditions, entrer en contact, ouvrir le cœur, le rendre perméable, de sorte que nous puissions avoir un contact de cœur bienveillant avec les personnes qui entrent dans notre chambre ou dans notre caravane, qui est peut-être garée à la lisière de la forêt, avec les oiseaux qui apparaissent, avec les moustiques qui entrent.

Nous pouvons effectivement apprendre et cultiver cela. Cela ne se fait pas par une déclaration d'intention, cela nécessite une pratique quotidienne dans de très nombreuses situations. Quelqu'un qui a développé cela en lui est considéré comme quelqu'un de facile à aborder. C'est donc déjà très bien si, en tant que pratiquants du Dharma, nous sommes également faciles à aborder et que nous ne nous déplaçons pas avec une attitude pleine d'exigences, selon laquelle la vie devrait d'une certaine manière nous accorder le luxe jusqu'à la fin. C'est possible parce que nous sommes capables de nous adapter et que nous avons une grande flexibilité grâce à notre compassion et à la sagesse selon laquelle se rebeller ne sert à rien. Cela ne sert tout simplement à rien, cela ne fait que nous rendre grincheux. Cela nous pousse à comparer avec le passé. Mais nous avons appris à vivre dans le présent et à expérimenter le lien avec les autres. C'est ce qui fait que la vie vaut vraiment la peine d'être vécue.

Maintenant, je passe à ce que j'appelle l'aspect de la sagesse. Pas seulement la sagesse de ne pas se rebeller, mais c'est quelque chose que nous pouvons vivre et cultiver davantage dans la méditation, percevoir si finement comment cette conscience est constamment active et incroyablement mobile dans notre esprit du cœur, et comment chaque expérience sensorielle peut être une ouverture de l'esprit, une ouverture du cœur. C'est la

fraîcheur de l'expérience dans un esprit très détendu.

Nous contactons cela bien sûr si nous connaissons les samādhis, c'est-à-dire la fraîcheur méditative, la présence, sans être distraits, alors cela nous apparaît clairement que le simple fait de garder, c'est-à-dire le processus de l'expérience consciente, que ce processus en soi, lorsqu'il se déroule sans stress, est une source continue de joie de vivre.

Il m'est souvent arrivé d'imaginer que je vivais dans des conditions aussi restreintes que celles des personnes en prison. Comment pratiquerais-je alors ? Je n'aurais peut-être qu'une petite fenêtre en haut, peut-être même une fenêtre au nord, aucun rayon de lumière ne passerait. D'ailleurs, pendant la retraite, j'avais aussi une fenêtre au nord dans mon droubkang, dans le centre de retraite de trois ans où j'ai passé ma deuxième retraite.

Je devrais donc avoir accès aux qualités du cœur. Il s'agit de développer la capacité de vivre la dynamique de l'état d'être à partir du plus profond de soi, même si le corps ne bouge pas du tout et même si nous n'avons pas beaucoup de stimulation sensorielle autour. Cette joie qui naît de la dynamique du simple esprit, de la simple conscience, est appelée la grande joie dans les Écritures, c'est la joie non-duelle. C'est la joie qui naît de la connaissance.

Ce serait bien si nous pouvions encore utiliser notre temps avant d'atterrir dans cette condition limitée, afin de trouver l'accès à la joie de vivre intérieure, même dans un calme parfait, là où tout le monde s'ennuie.

Tout le monde s'ennuie, et pour que ce ne soit pas trop ennuyeux, les personnes qui entrent chez nous à la maison de retraite préféreraient nous laisser allumer la télévision, nous devrions alors suivre un programme quelconque dix heures par jour ou plus. La mère de ma partenaire n'avait plus la possibilité d'utiliser la télévision, elle était à la merci de celle-ci, elle ne pouvait plus se servir des boutons, elle ne marchait plus. Donc être à la merci, mais peut-être en éteignant la télévision.

Que nous nous entraînions dès maintenant à libérer la richesse de la source intérieure. Tchenrézi tient un joyau entre ses deux mains devant son cœur, il est souvent représenté en bleu sur les représentations, c'est le joyau du cœur, le joyau de notre propre esprit. C'est la nature de bouddha. C'est ce qu'on appelle le joyau qui exauce les souhaits. Si nous pouvions y accéder, si nous étions si familiers avec une existence silencieuse et épanouie, nous n'aurions pas à craindre des conditions de vie restreintes.

Sans parler du fait que nous avons peut-être déjà fait le processus de ne pas nous attacher à ce que nous avons accumulé. Que nous avons appris à vivre très simplement, que nous sommes donc satisfaits de conditions de vie simples, que cette satisfaction s'est déjà installée. Ce sont des conditions générales.

Mais il s'agit maintenant pour moi de mettre en évidence ces deux aspects de la joie de vivre. L'un a à voir avec le fait d'être relié et est plutôt l'aspect de la compassion, l'autre a à voir avec la dynamique inhérente d'un esprit sans stress. Cette dynamique d'un esprit dans lequel le stress n'est plus généré est la joie suprême dont parlent les maîtres de Mahāmudrā.

Lorsque le thème de l'impermanence m'est venu à l'esprit, qui a peut-être encore un goût de négatif pour certains d'entre vous, j'ai réalisé qu'il s'agissait de la meilleure chose au monde. Parce que le changement, l'éphémère, permet toujours de créer le suivant. Sans changement, sans éphémère, sans impermanence, les choses seraient permanentes. Cela signifie que rien ne changerait. Ce serait terrible.

Le fait que tout change est précisément la raison pour laquelle nous apprécions tant la vie, parce qu'elle est si passionnante, parce qu'elle crée sans cesse du nouveau. Seulement, avec notre désir d'excitation et de nouveauté, nous cherchons si fortement à l'extérieur, et si nous maintenons cette orientation vers l'extérieur toute notre vie, alors l'extérieur commence à se rétrécir. Nous ne pouvons plus nous déplacer dans cette orientation extérieure comme nous en avons l'habitude dans nos années actives. Il se peut que nous ayons une attaque. Quelque chose qui nous réduit soudain à l'extrême dans la possibilité d'aller à l'extérieur dans la création et dans l'interaction.

Nous avons alors besoin de ces formes beaucoup plus subtiles de chaleur du cœur et de l'accès à cette qualité fondamentale et joyeuse de l'être. Que la dynamique en soi soit libre de toute tentative de la manipuler, que je sois devenu si familier avec mon propre esprit qu'il devienne, tel qu'il est, cet être-là, une source de joie.

Un poème de Guendune Rinpoche tiré des *Enseignements du cœur*

Pendant la préparation, je me suis demandé où je pourrais trouver une citation à ce sujet ? J'ai bien sûr

immédiatement consulté Guendune Rinpoche et j'ai trouvé cette citation tirée des Enseignements du cœur. Si je me souviens bien, Guendune Rinpoche a griffonné cette instruction sur la marge d'un journal en Dordogne, en tibétain. Jigmé Rinpoche l'a retrouvé et conservé avant qu'il ne finisse à la poubelle.

Tous les phénomènes, le monde extérieur comme tous les êtres, tous les êtres vivants, sont les manifestations de notre propre esprit.

J'interprète cela aujourd'hui du point de vue de quelqu'un qui est par exemple en fauteuil roulant. La manière dont je vis mon monde en ce moment, qu'il soit étroit ou vaste, ou que je sois en guerre, que je le vive comme une guerre ou comme une possibilité de continuer à pratiquer l'amour - ce sont les manifestations de mon propre esprit. Nous n'avons aucune raison de vivre en mode crise simplement parce que les nouvelles nous suggèrent constamment la crise. C'est toujours notre propre esprit.

Ce premier paragraphe est en fait une méditation sur la compréhension, ce dont il est question ici. Tous les phénomènes sont notre propre esprit. C'est ainsi que cela se poursuit.

Les apparitions sont des esprits, apparaissant et pourtant vides, vides et pourtant apparaissant.

Ainsi, quoi que ce soit qui apparaisse, je le reconnais dans son absence de substance. Imaginez que nous soyons dans une situation très restreinte ou menaçante, et que nous ayons la possibilité de reconnaître la nature non substantielle de ce que nous vivons. Tout ce changement, tout ce qui est si éphémère, qui apparaît et disparaît, c'est bien la nature vide. Il nous suffit de voir que cela change constamment et nous savons déjà que cela n'a pas de substance.

Par exemple, l'expérience que les rideaux sont toujours à moitié fermés se produit aussi dans notre propre esprit. Nous avons la possibilité de nous rebeller, de trouver cela bien, de ne pas y prêter attention, ce sont toutes les possibilités que nous avons. Nous pouvons nous battre ou laisser faire.

Nous pouvons même découvrir que la vigilance ne s'arrête pas au fauteuil roulant. Dewatchène, le pays de la joie, est le monde d'expérience du premier niveau de bodhisattva, là où la reconnaissance de la nature vide devient forte. La vigilance ne s'arrête pas à la bande de Gaza ou à l'Ukraine, elle peut être vécue partout.

Guendune Rinpoche nous l'a expliqué et montré en tant que personne dont la moitié du peuple est morte. Au total, trois millions de Tibétains sont morts dans le cadre de cette expulsion, il faut s'en rendre compte. Même un Dalai-Lama avec sa joie de vivre évidente, dont la vie consistait, au moins pendant les premières années à Dharamshala, à voir des flots de réfugiés passer dans sa chambre, une souffrance après l'autre. Qu'est-ce qui a aidé ? L'ouverture du cœur et la compréhension de la nature de l'esprit. Il s'agit d'appliquer cette pratique partout. Je l'ai enseignée aux Palestiniens comme je vous l'enseigne. Cela ne fait aucune différence. Cela fonctionne. Cela aide.

C'était la deuxième étape de la connaissance : tous les phénomènes sont des esprits. L'esprit est vide. Les choses apparaissent et en même temps ne sont pas substantielles. Cela signifie que quel que soit le film que ma vie produit en moi, quelles que soient mes expériences personnelles, je peux me rappeler que j'ai des possibilités de création, que ce n'est pas contraignant. Ce film ne doit pas être douloureux pour moi. Il peut l'être, et tous les autres diraient que tu as tout à fait le droit de te plaindre et d'être négatif, et ils nous encourageraient peut-être même à le faire.

Mais notre choix pourrait être différent. Toutes ces pensées, cette dynamique de nos propres schémas, qui surgissent, qui nous assaillent, mais qui sont aussi l'expression du changement, peut-être avons-nous appris à les laisser se dissoudre sans devoir en faire quelque chose. De ne pas les poursuivre, de ne pas les matérialiser. Nous découvrons ainsi des espaces de liberté. Tous ceux qui ont compris que les phénomènes n'ont pas de substance découvrent les espaces libres. Celui qui n'a pas encore compris cela est toujours complètement captivé par les pensées qui surgissent dans son propre esprit, et ces scénarios sont alors totalement réels.

C'est pourquoi Guendune Rinpoche va encore plus loin et écrit :

Les apparitions sont inséparables de la vacuité, de leur nature vide, trompeuse comme un rêve ou une illusion. Elles ne sont rien et pourtant elles apparaissent - comme la lune sur l'eau.

Comme la fameuse lune sur l'eau, le reflet de la lune dans l'eau, que l'on peut facilement prendre pour la lune - mais qui ne l'est pas. Ce n'est pas une lune, ce n'est qu'un reflet.

Reconnaître cela libère totalement de l'enlèvement profond dans la saisie et la fixation dualistes.

Ce sera notre défi. Au niveau de la compassion, la fixation dualiste est la séparation entre le moi et le toi. C'est

particulièrement douloureux lorsque la propre importance du moi domine la vie. Cela devient tellement plus facile lorsque la compassion va vers toutes les personnes, les animaux et les phénomènes qui nous entourent et que nous ne sommes plus si importants.

Il y a des gens qui, dans des situations de vie très difficiles, ont cette ouverture du cœur où, disons-le simplement, les autres sont plus importants que nous-mêmes. C'est déjà une bonne façon de commencer. Finalement, on ne fait plus de différence entre les autres et soi-même, mais on s'en sort très bien en ne se plaçant plus du tout dans ce "je" et ce "tu". Ce serait encore plus simple.

Au niveau de la sagesse, la fixation dualiste est moi et mes pensées, moi et mon vécu. Pour s'en sortir, il faut des accès. Nous pouvons maintenant les cultiver dans notre méditation, aller dans ce vécu unifié, dans lequel il n'est plus nécessaire d'observer, car le vécu a simplement lieu. Cette fraîcheur de l'expérience se poursuit même en l'absence de tout observateur.

Guendune Rinpoche va ainsi jusqu'à la phrase qui m'a incité à choisir cette citation :

Ouvre-toi à la fraîcheur de la vraie nature de la conscience qui se surveille elle-même, c'est-à-dire de la conscience qui se surveille elle-même et qui connaît sa propre nature.

Sans artifice, de manière détendue et détachée. En dehors de cela, il n'y a rien à contempler ou à méditer.

Je me suis dit : j'espère que tu t'en souviendras quand tu seras en fauteuil roulant. Il n'y a vraiment rien d'autre à contempler ou à méditer. C'est exactement ça. Plus nous en ferons l'expérience maintenant, plus ce sera facile lorsque la vie nous réservera des surprises.

Nous devons être honnêtes, n'est-ce pas ? Rares sont ceux d'entre nous qui mourront dans une fraîcheur totale, une fraîcheur physique. Ce ne sera probablement pas le cas. Regardez vos propres mères et pères, ceux qui sont déjà décédés et ceux dont beaucoup d'entre vous s'occupent encore en ce moment. L'une d'entre nous a appris hier soir que sa mère nonagénaire était tombée et avait dû être hospitalisée. Cela va si vite. Si peu d'entre nous seront tout à fait en bonne santé et auront ensuite la mort par grâce, d'un seul coup hors de la vie et pas de phase d'infirmité, pas de phase de démence, pas de phase de forte souffrance. Pour la plupart d'entre nous, ce sera plutôt une nouvelle période de défis. Si nous pouvons le faire alors, je le répète encore une fois :

Ouvre-toi à la fraîcheur de la vraie nature de la conscience auto-réalisée, sans artifice, de manière détendue et détachée. En dehors de cela, il n'y a rien à contempler ou à méditer.

La phrase finale est : **ne pense pas, ne fais rien, ne médite pas, reste simplement non distrait. Je t'en prie - médite de manière naturelle et détachée.**

C'est « l'instruction du retraité ». C'est la couronne de la pratique du Mahāmudrā. Lorsque nous ne pouvons même plus lire un texte, lorsque tout devient trop fatigant ou que l'ouïe nous fait défaut et que nous ne pouvons plus écouter d'audio, tout cela existe, alors nous avons besoin d'accéder à cela. C'est même ce qui rend la vie joyeuse, précisément. C'est la joie de vivre au milieu du changement. Nous pouvons la contacter dès maintenant. Si nous y parvenons dès maintenant, cela nous sera plus facile plus tard, ce sont les meilleures conditions.

Méditation silencieuse

Je me dis en ce moment que je médite comme un retraité. Un jour, il ne me sera plus possible de m'asseoir aussi droit et de croiser les jambes. Il faudra que j'y renonce aussi. Je devrai peut-être apprendre à méditer au lit ou sur une chaise.

Rappelez-vous simplement les paroles de Guendune Rinpoche. Il n'y a pas d'autres instructions pour le moment.

Mon conseil serait de vous asseoir souvent quelque part à ne rien faire et d'être conscient du changement à partir du cœur, avec le corps. Prenez-le en compte de l'intérieur, de sorte qu'il devienne une expérience ressentie. Nous ne devrions pas penser à l'éphémère. L'éphémère pensé est une construction bouddhiste, nous n'en avons pas besoin.

Expérimenter et devenir de plus en plus familier avec notre propre vivacité, à quel point nous sommes vivants, même si rien ne se passe. Pour ainsi dire, la question : comment est-ce que je remarque que je suis encore vivant ? Peut-être suis-je mort ? Si je suis tout à fait silencieux, si je ne pense même pas, à quoi l'homme

remarque-t-il qu'il est encore vivant ? C'est ça. C'est la fraîcheur naturelle de l'esprit. C'est là que vous touchez au plus subtil. La source de joie la plus subtile est précisément celle qui fait la petite différence.

Questions et Réponses

Jour 3, lundi 11.8.2025 10:00 Partie 2, audio 2025.08.11_10.27_01

Participant/e : Si un tel Shamarpa se rend compte qu'il va peut-être bientôt mourir et qu'un Karmapa peut prédire sa renaissance, ces Rinpochés sont-ils en mesure de décider de leur durée de vie ?

Cette question entre dans un domaine où nous ne pouvons pas répondre à partir de notre propre expérience. On peut supposer que Shamar Rinpoché a eu le sentiment que c'était le bon moment pour renaître en tant que fils de Karmapa. L'ordre des générations serait alors rétabli, la distance entre le maître et le disciple rétablie. C'est justement ce dont nous avons besoin, il est toujours bon qu'il y ait trente ou quarante ans d'intervalle, le suivant peut alors être formé à nouveau. Ce n'est pas la première fois qu'ils procèdent ainsi. C'est maintenant l'interprétation d'un croyant. On ne sait pas si c'est ce qu'il voulait. Mais apparemment, il s'est vraiment manifesté à nouveau dans cette famille.

Participant/e: C'est douloureux de refuser des choses, mais quand quelque chose fait vraiment mal, une maladie, c'est tout à fait normal de ne pas vouloir cela. Comment gérer cela, on ne doit pas refuser.

Le fait qu'il ne faille pas le faire n'est pas du tout pertinent pour moi, je fais toujours ce qu'il ne faut pas faire. Mais si je remarque que je ne supporte pas plus facilement la faim lorsque je la refuse, alors la sagesse et le souci de soi font que je ne m'empêtré pas dans le refus, mais que je cherche des solutions. Il n'est possible de gérer une situation que lorsque nous sommes sortis de cette attitude de "je ne veux pas". C'est vrai pour une maladie, c'est vrai pour tous les exemples. Le refus de ce qui se passe de toute façon n'améliore jamais les choses.

Par accepter, on ne veut pas dire accepter que les choses soient ainsi et ne rien faire. Nous parlons seulement de regarder les choses en face. Tout comme tu réalises que ton compte est à découvert et que tu dois faire quelque chose. Tant que tu refuses d'accepter que la situation nécessite une intervention, rien ne se passe. Accepter ne signifie pas être d'accord, mais accepter signifie que oui, c'est comme ça, et qu'est-ce que j'en fais maintenant. Oui, j'ai vraiment faim, où vais-je trouver quelque chose à manger ?

Participant/e : Tu as dit que lorsqu'on pense à la mort, personne n'est jamais mort avant. Je te crois, tu dis cela parce que les grands maîtres le disent.

Parce que je connais des centaines et des milliers de personnes qui contemplent la mort tous les jours, qui sont toujours en vie.

Je ne pourrais pas le dire parce que je n'ai pas cette richesse d'expérience, ce seraient des mots vides de sens chez moi. Pour les personnes atteintes d'un cancer dont je m'occupe, il est tout à fait vrai que cela fait partie de la stratégie de survie, de ne laisser pour ainsi dire aucune place à la mort. Quand cette saisie et cet attachement sont-ils positifs, et quand est-il utile de se préparer à la mort ?

Tu as une grande expérience en tant que médecin de famille et tu accompagnes de nombreux patients. Parfois, il semble, et tu le racontes justement, que ne pas vouloir penser que l'on pourrait mourir, mais se dire que je suis vivant, est peut-être la source de la force vitale, parfois cette impression s'impose. Cela m'est déjà arrivé de penser ainsi parfois. Lorsque j'accompagne des personnes qui reçoivent des diagnostics aussi graves, je dis toujours, et c'est ma conviction, que nous nous préparons à tout, à vivre, à mourir, à souffrir entre-temps, etc. Jusqu'à la fin, il est toujours possible que la guérison spontanée se produise, elle existe d'ailleurs parfois. Il est possible que nous mourions encore plus vite que ce que le médecin avait prédit. Regardons et gardons si possible les yeux ouverts. Après avoir passé en revue toutes les situations, je les aide à retrouver cette joie de vivre. C'est ainsi que je m'y prends, car j'en ai vu trop mourir très vite et très mal, qui ont nié la mort jusqu'au bout ou presque. Et c'est un tel drame quand quelqu'un ne veut tout simplement pas l'admettre, ce refoulement.

Ce n'est pas comme si cette pensée positive libérait en elle la force de guérir. Parfois, elle libère des forces, mais celles-ci ne diminueraient pas non plus si l'on ouvrait un peu le regard, je dirais.

Ce qui joue un rôle en arrière-plan dans la peur, si je pense à la mort, elle vient plus vite, si je pense toujours à être en bonne santé, je suis plus léger - nous appelons cela la pensée magique. De mon point de vue, c'est une surestimation du pouvoir de la pensée personnelle. Que cela joue un rôle, nous le savons tous les deux. Mais

le fait d'exclure quelque chose est un stress, car le système sait qu'il y a un danger de mort. Qu'avec un tel diagnostic, je pourrais peut-être aussi réfléchir au fait que c'est la fin, ce maintien en échec n'est pas une libération, mais je mise sur la magie de la pensée positive.

Dans les grandes lignes, c'est le travail avec les affirmations et la pensée positive. Si nous examinons cela du point de vue du Dharma, nous dirions que oui, les affirmations sont efficaces. Elles agissent surtout si l'on a encore un karma positif, qui peut se réaliser. Mais elles n'ont aucun effet, tu peux affirmer tout ce que tu veux si tu n'as pas en arrière-plan la force positive qui permet à ces choses de se réaliser. Mais la pensée magique est aussi présente dans les pensées négatives. Comme les enfants qui ont eu une fois une pensée très énervante ou un moment de haine, où ils ont souhaité que leur père tombe mort ou quelque chose comme ça. Puis, quelques semaines plus tard, il a eu une attaque et c'est là qu'ils se sentent coupables. C'est cette pensée magique, de penser que parce que j'ai eu ce moment de colère, parce que j'ai eu ce souhait, c'est arrivé maintenant. Mais ce n'est pas le cas. Si nos pensées avaient de tels pouvoirs, que pensez-vous qu'il se passerait ici dans le monde ?

C'est ce que l'on trouve en marge de la scène du Dharma, dans ce que nous appellerions peut-être de manière un peu réductrice la scène ésotérique. On y trouve un mélange de pensée positive, d'affirmations et de pensée magique, et aussi une croyance dans les rêves, parce que j'ai rêvé de cela, cela va arriver. C'est un domaine où je suis toujours très mal à l'aise.

Si je reprends ta question dans une réponse de Dharma : J'ai vu de très belles évolutions lorsque des personnes ont pu adopter cette attitude, comme il est dit dans le Lodjong : "Alors, bouddhas, s'il est raisonnable que je vive, que je vive. S'il est raisonnable que je meure, que je meure. S'il est raisonnable que je sois malade, que je sois malade, ainsi. Pouvoir remettre sa vie entre les mains du refuge. S'il est utile - cette formulation signifie toujours de le placer dans un contexte plus large.

Il peut être absolument utile et judicieux de traverser une maladie. Il peut être utile de mourir. Mais il peut aussi être très utile pour tout l'entourage de continuer à vivre. Placer cette vie avec confiance dans un contexte plus large et dire, ok, cela ne dépend pas de ma volonté et de mes désirs, ce que je pense être mieux maintenant, mais je fais confiance à ce qu'il y ait peut-être encore d'autres forces. Ce sont les personnes qui ont une telle attitude que j'ai vues faire le mieux leur chemin.

Participant/e : Quand on parle d'éphémère, on pense beaucoup à la mort et au décès. Comment peut-on faire le lien avec la vacuité ? Ce sont les deux faces d'une même médaille.

Ce sont presque des synonymes.

Comment peut-on les transmettre ?

Je l'ai fait plusieurs fois en classe, la nature vide, la vacuité et l'impermanence. Prenez un arbre comme exemple, un arbre pousse et semble incroyablement substantiel. Ou prenez un mur, les ruines des anciennes forteresses. Par exemple, Vauban a construit une forteresse sur le Schlossberg à Fribourg, elle n'existe plus, on ne la voit presque plus, bien que ce soit au dix-septième et au dix-huitième siècle. Prenez quelque chose qui semble très solide, puis contemplez comment cette solidité est soumise au changement.

C'est ainsi que vous le faites comprendre. C'est ainsi que nous le ferions comprendre aux enfants. Nous regarderions un morceau de bois qui était auparavant un arbre, puis nous ferions un feu de camp, puis ce serait des cendres. Ensuite, les cendres vont dans le parterre et redeviennent de l'engrais. Chaque fois que nous pouvons montrer le changement et la transformation de ce qui est apparemment solide, nous avons en même temps montré qu'il n'y a rien dans l'Arbre qui soit la nature de l'arbre, car si c'est à nouveau de la terre, la chose n'existe pas. Il n'y a pas la chose forteresse. Il n'y a que des miettes et de la poussière.

Il n'y a en rien ce que nous appellerions un noyau d'essence immuable, qui reste toujours là. Ne pas avoir de noyau d'essence est la définition de la nature vide. Nous l'appelons vide d'un noyau essentiel, vide de quelque chose de substantiel. C'est ce qu'on entend par vide. Si nous pouvons le démontrer à l'aide du changement, nous aurons expliqué les deux en même temps. Vous pouvez prendre toutes sortes d'exemples, vous pouvez prendre des personnes, des plantes, des pierres, des rochers, tout ce que nous semble si matériel n'est en fait pas du tout une chose.

Participant/e : La vacuité et la confrontation avec l'éphémère pourraient avoir quelque chose de nihiliste.

C'est soit une empreinte à laquelle tu as été exposé, soit une tendance. Mais utilise donc des exemples de la manière dont de nombreuses belles choses sont créées. Par exemple, la forteresse Vauban sur le Schlossberg - c'est super qu'elle soit partie, le Schlossberg est devenu bien plus beau depuis. Ou quelles belles fleurs et

champignons naissent du compost de tout ce qui existait auparavant. Prenez des exemples qui vous inspirent. C'est la vie. Cela continue simplement, et c'est merveilleux. Prenez le cycle de l'eau, prenez ce que vous voulez. Il y a autant d'exemples de belles choses nouvelles qui naissent que de belles choses anciennes qui disparaissent, il y en a autant, numériquement cela devrait être identique.

C'est juste une tendance dans la vision que l'éphémère a cette connotation négative. De la même manière, dans une musique qui est jouée, la disparition de la musique et des sons qui viennent d'être joués est la possibilité de l'apparition de nouveaux sons. Cela ne serait pas possible s'ils ne disparaissaient pas. Nous ne pourrions pas vivre la musique. Nous ne pourrions pas entendre les oiseaux chanter si les sons précédents ne se dissolvaient pas. Vous avez là un exemple direct de la manière dont une des choses les plus belles qui soit, les sons merveilleux que nous avons dans notre monde, repose sur le changement, sur l'éphémère.

Participant/e : Je voudrais que mes solutions d'aujourd'hui ne soient pas les problèmes de demain. Maintenant, tout le monde mise sur les voitures électriques, mais nous occultons la manière dont on fabrique les batteries, cela amène les prochains problèmes.

Tout cela est parfaitement compréhensible. Le changement réside dans le fait que le même comportement qui est encore considéré comme une solution à l'heure actuelle est ensuite découvert comme un problème. L'évaluation est soumise à l'éphémère. L'autre chose, ce sont les thèmes karmiques, les thèmes de cause à effet, c'est-à-dire que ce qui nous semble si génial maintenant est aussi une vision conditionnelle qui est soumise au changement.

Comment puis-je obtenir des critères de décision en tenant compte du karma ?

Dans ton exemple, il s'agirait de ne pas penser écologiquement de manière si limitée, mais de protéger en même temps les hauts plateaux de Bolivie ou du Pérou, où ont lieu actuellement d'incroyables dévastations pour extraire ce lithium. En d'autres termes, que nous pensions écologiquement de manière globale. Ce serait déjà l'application de la pensée karmique et consciente, que nous pensions globalement, à l'échelle de la planète, de manière globale et non pas avec une utilité limitée, ici dans ce monde, les émissions de CO2 diminuent. Ce n'est qu'un facteur, et ce n'est pas vraiment une pensée écologique que de se focaliser sur un seul facteur.

Ton exemple indique - et c'est là une véritable empathie et une pensée sage et résonnante - que nous prenons en compte les effets dans tous les contextes systémiques dans lesquels nous sommes actifs, dans lesquels nos actions ont des répercussions. Ce serait un plaidoyer encore plus large. Les bouddhistes nous tapent sur les nerfs avec leurs "tous les êtres vivants" et ainsi de suite, tous les univers, tous les mondes, ces superlatifs, toujours tous. Mais en fait, il n'y a d'écologique que si nous prenons en compte tout ce que nous pouvons deviner, tout ce qui est influencé par nos actions.

Participant/e : Dans le livre d'Alfred Weil sur le karma, Sangharakshita décrit les cinq niyamas, les cinq règles des lois de la nature. Quelle est la différence entre karma et conditionnalité ? Les conditions ne sont-elles pas également liées à la cause et à l'effet ?

Ces cinq niyamas sont un cheval de bataille de Sangharakshita, le fondateur du Triratna. Il s'agit d'un enseignement dans un commentaire du Pālikanon, où sont énumérées les différentes relations de cause à effet qui existent dans l'univers. Les lois physiques en font partie, par exemple la gravité, tout cela en fait également partie. Et le karma, c'est-à-dire la cause et l'effet des actions que nous accomplissons consciemment, n'est qu'un sous-groupe très important pour nous dans les différentes relations de cause à effet. Je n'ai que très rarement enseigné cela. C'est intéressant pour nous, car cela nous permet de comprendre beaucoup plus largement les relations de cause à effet, ou du moins l'apparition conditionnée par des conditions et des causes. Je l'ai donc maintenant classé.

Participant/e : On parle de moi et de mes actions dans des vies antérieures. Mais je porte en premier lieu dans ce corps un courant de conscience avec lequel je fais mon chemin dans cette vie, qui porte les expériences d'actions de vies antérieures. Cela n'a pas grand-chose à voir avec moi. Ce courant de conscience actuel est de ma responsabilité.

Tu l'as très bien formulé. C'est la thématique du karma. Tu abordes quelque chose qui résonnait déjà dans la pièce. Je parlais plus souvent de cette transition, volontairement pas de mort, parce que l'expression mort ou mourir ne s'applique en fait à rien du tout. Les molécules de ce corps, dans lesquelles ce courant de vie est actuellement actif, continuent à se transformer à l'infini. La spécificité de l'enseignement du karma n'est pas seulement de montrer les relations de cause à effet dans cette vie, mais de montrer comment, en tant que nouveau-né, nous naissons déjà dans un champ de répercussions et ne sommes pas une page blanche - tous les

nouveau-nés ne sont pas égaux, loin de là - et comment cette dynamique que nous déployons ensuite dans cette vie continue à se répercuter sur ce courant spirituel après que l'expérience n'est plus située dans le corps.

L'expérience se poursuit sans interruption, même lorsque ce courant d'esprit se détache de ce corps. Et cette dynamique est alors ce qui pourrait donner naissance à un autre être vivant, et ce n'est plus moi. Je ne peux que prendre la responsabilité de mes actes maintenant. Nous pourrions dire, oui, pourquoi ce flux d'esprit se reforme, je suis déjà en route avec compassion pour cet être vivant, je ne veux pas lui imposer des fardeaux inutiles. Même si cet être vivant n'aura plus aucun souvenir d'avoir été moi et que je ne saurai jamais qui sera cet être vivant à l'avenir, je veux que ce soit le plus léger possible. Voilà ce que nous pouvons dire. Ta présentation était de toute façon déjà très bien, je peux donc la signer.

Participant/e : Les grands maîtres réalisés semblent être capables d'enlever le karma des élèves. Moi-même, le vénérable Gonsar Rinpoché m'a aidé à ne plus être suicidaire du jour au lendemain, vingt ans après. L'enseignant doit-il alors l'effacer définitivement ou que se passe-t-il ?

Oui, il y a des expériences de ce genre. Les experts en karma diraient que cela fait apparemment partie de ton karma, que tu aies pu rencontrer Gonsar Rinpoché. Tu avais manifestement des dispositions si fortes, qui étaient pour ainsi dire à la surface, qu'il a suffi de ce contact pour que l'humeur dépressive et karmique disparaisse et que la confiance et l'assurance en ta nature fondamentale se développent. C'est un effet bénéfique d'un contact avec un tel maître.

Mais tu peux être sûr qu'il n'a pas eu à en faire les frais. Il n'a pas eu à payer une once de dépression, et il ne t'a pas enlevé de karma, il a juste dissipé une illusion. C'est tout ce qui s'est passé. Car le karma n'a pas de substance, le karma est une force qui agit. Et ici, une énorme illusion était à l'œuvre pour que tu te sentes si malheureux. Elle s'est envolée dans la rencontre, et personne n'a plus eu à s'en occuper.

C'est incroyablement important, nous matérialisons ce karma. Comment pouvez-vous matérialiser des relations de cause à effet, comme s'il y avait une sorte de karma que l'on peut ensuite enlever d'une manière ou d'une autre. Et qu'est-ce que je fais maintenant avec ça... Ce n'est pas comme ça que ça fonctionne. Ce sont de belles questions.

Participant/e : Guendune Rinpoche compare notre vie à une courte pause pour se préparer au chaos à venir. Pourrais-tu dire quelque chose sur ce chaos ? En fait, cela me fait peur.

Oui, ce chaos est le Saṃsāra tout à fait normal. Ce n'est pas en quelque sorte une autre version particulièrement horrible de Saṃsāra, mais juste le cycle tout à fait normal des renaissances, qui se déroule de manière si saccadée. Guendune Rinpoché faisait généralement aussi référence à l'expérience du bardo, où le monde des rêves devient comme autonome et où les événements oniriques se succèdent. Il appelle cela le chaos et compare la vie humaine, où nous avons un si joli corps qui nous stabilise et où nous ne sommes pas tout le temps ballottés ainsi, à la pause sur la chaise.

Avoir peur, oui, c'est peut-être justifié, parce que le monde spirituel, effectivement, quand il ne connaît plus l'ancrage dans un corps, développe une dynamique incroyable. Cette dynamique est incroyablement intense, elle est sous-estimée par les pratiquants. Elle prend souvent les êtres vivants qui quittent leur corps au dépourvu. C'est ce qu'il entendait par chaos, par les tornades karmiques qui nous frappent alors. Rien de particulier.

Nous entrons déjà dans le domaine du karma. C'est d'une logique totale que vous arriviez déjà au sujet suivant avec ces questions. Vous remarquez qu'elles sont liées, car il s'agit maintenant de donner forme à cet événement éphémère et instable. Il s'agit clairement de savoir comment je me comporte à l'intérieur de cela ? Comment cela fonctionne-t-il ?

Prépare-toi bien au chaos. Prépare-toi à garder l'accès à ta nature profonde et à tes valeurs intérieures au milieu du chaos, et à pouvoir t'en sortir. La réponse classique est la suivante : Prends refuge en tant que capitaine et utilise la Bodhicitta comme moteur de ton navire. Prends refuge et Bodhicitta et navigue à travers cela, et tout ira bien.

Participant/e : tes mots résonnent beaucoup avec moi lorsque je formule ce qui a rendu les derniers mois de mon père si insupportables et ce que je voudrais cultiver autrement.

Merci pour le partage. Oui, cela est aussi devenu évident avec mon père par exemple. Je pense que nous parlons tous d'expérience.

Participant/e : La prise de conscience de ma condition de mortel est arrivée. Maintenant, une peur est également apparue et m'accompagne depuis. Comment gérer ma peur, que puis-je lui dire ?

La réponse était déjà présente dans la dernière réponse, où il était question du chaos. C'est une prise de conscience salutaire. Il est normal qu'un peu de peur apparaisse, car nous l'avons jusqu'à présent exclue. Tout ce que nous refoulons est lié à la peur. Lorsque l'on voit un peu plus clairement la réalité, les craintes de pouvoir la maîtriser apparaissent également.

Comme nous l'avons déjà dit, l'orientation intérieure vers l'essentiel s'appelle le refuge. Les mots Bouddha, Dharma, Saṅgha représentent l'essentiel. Donc l'éveil du cœur, une compréhension intime de ce qu'il est, Dharma, et la résonance avec tout ce qui est, ce que nous appelons Saṅgha, le grand Saṅgha de tous les êtres vivants. Si cela nous accompagne, nous sommes bien préparés. Si tu veux en savoir plus sur la préparation à la mort, le processus de mort et la transition, tu peux aller voir l'enseignement de quatre jours que j'ai donné à Graz, où nous avons travaillé ces sujets en détail. Tu y trouveras beaucoup de nourriture pour passer de l'incertitude à une plus grande confiance. Tu le trouveras dans notre médiathèque. Le thème est la fin de vie, la mort et la transition.

Participant/e : L'idée d'être peut-être plus tard dans une maison de retraite et dans un fauteuil roulant me rend presque un peu dépressif. Comment peut-on à nouveau accéder davantage à l'intention première ?

Pourquoi vous ai-je fait part de cet exemple ? Parce que c'est le destin de tant de personnes qui n'y sont pas préparées. Le plus grand cadeau que nous puissions faire en tant qu'enseignants du Dharma dans ce domaine est d'aider à se préparer à ce qui pourrait arriver. Et je voulais déjà vous montrer comment nous pouvons être heureux au milieu de la situation la plus catastrophique. C'est aussi quelque chose d'essentiel. Si l'on en prend conscience et que l'on voit cela comme une possibilité à l'horizon, cela ne doit pas paralyser les forces pour utiliser les domaines où il y a de la mobilité, où la vie peut tout à fait être organisée de manière plus active, en appréciant vraiment à quel point notre situation est encore précieuse. Ce cadre de mouvement doit être renforcé, bien sûr. Mais en même temps, il est important de s'exercer dès maintenant à ce que cela pourrait être de rester vivant et frais avec un cœur éveillé, même si nous sommes complètement limités.

Ce passage dépressif n'est pas un état permanent, mais toujours un pressentiment de ce qui pourrait arriver. Et oui, ce n'est pas mon rôle d'amortir tout cela et de faire croire à un monde parfait, mais de vous accompagner à travers ces processus un peu douloureux. Je ne l'aurais pas fait le dernier jour du cours, maintenant, au début, je peux le souligner davantage.

Participant/e : je ressens une grande envie d'avoir plus de joie de vivre et je remarque que c'est justement cette envie qui rend difficile l'expérience de la joie. Avec beaucoup d'espace en retraite, il est de plus en plus facile de vivre la légèreté et la joie de vivre. Dans la vie quotidienne, c'est plus difficile.

Ce que tu décris comme la différence entre la retraite et la vie quotidienne, c'est le défi lorsque davantage d'interactions, d'informations, donc tout simplement les défis qui caractérisent la vie quotidienne et la prise de conscience encore insuffisante, pas encore si forte, qui est plus forte en retraite, que tout cela n'a en fait aucune substance. Ces espaces de liberté intérieure qui s'ouvrent en retraite en raison d'une prise de conscience plus active ont tendance à se contracter au quotidien sous les nombreux défis, les espaces de liberté se réduisent. C'est pourquoi tu as plus de mal à garder cette souplesse dans la vie quotidienne.

Participant/e : Dans le Ānāpānasati-sutra, il y a les étapes de la joie et du bonheur. Pour moi, les autres étapes sont plus simples, car je peux diriger la conscience vers la respiration, les formes physiques ou l'esprit. La joie et le bonheur doivent en effet se produire d'eux-mêmes, et je peux alors en prendre conscience.

Lorsque le Bouddha parle de joie et de bonheur physiques et mentaux dans les étapes cinq et six, il veut dire que nous découvrons ce qui est déjà là, si nous avons pratiqué profondément les quatre premières étapes, c'est-à-dire le retour au calme des formes physiques. C'est alors que l'on se rend compte du bienfait que cela procure. C'est-à-dire que tu ne produis rien, tu ne fais pas le plaisir, mais tu découvres comment le retour au calme des formes corporelles mentionné dans la quatrième étape, c'est-à-dire les sensations corporelles qui s'écoulent alors plus harmonieusement, déclenche directement un corps et un esprit bienveillants. Ce qui est déjà là reçoit notre attention dans ces étapes.

Cela a un rapport avec ce que j'ai également évoqué plus tôt, nous avons le choix. Guendune Rinpoché a dit dans le poème que lorsque nous comprenons que tous les phénomènes sont des esprits et que tous ces phénomènes mentaux n'ont pas de substance, nous remarquons que nous avons une liberté de création sur laquelle nous portons notre attention.

Pour que le travail avec son propre esprit se poursuive de manière positive, le Bouddha a mis en place, avant d'en arriver aux formations spirituelles, ces étapes intermédiaires où nous accordons notre attention à la joie et

au bonheur dans le corps et l'esprit et où nous ne restons pas accrochés à ce qui est difficile, où nous ne sommes pas en route avec quelque chose qui ne va pas, mais où nous nous laissons aller à ce qui peut être vécu à ce moment-là. Cela devient ainsi plus fort en nous. Sur la base de ce sentiment de bien-être, de joie et de bonheur dans le corps et l'esprit - par exemple aussi dans notre petite chambre dans la maison de retraite, si nous pratiquons ainsi - cela se produira de la même manière. Cela ouvre davantage de possibilités pour laisser venir tout ce que nous vivons alors en termes de formations spirituelles, parce que nous sommes connectés à nos ressources à ce moment-là. La joie et le bonheur sont ici des ressources auxquelles le Bouddha fait allusion et qui nous permettent de laisser s'exprimer davantage tout le reste de notre vécu. En tant que thérapeute, tu comprendras tout de suite. Il ne s'agit donc pas de les créer.

Participant/e : Comment la disposition fondamentale du bodhisattva, selon laquelle toute la souffrance de tous les êtres vivants doit mûrir en lui seul, se répercute-t-elle sur son karma ? Cette attitude permet-elle de modifier le karma des autres ?

C'est un slogan publicitaire de bodhisattva, c'est un tour de passe-passe. Le miracle, le tour de passe-passe dont il est question ici, s'explique très bien. L'attitude du bodhisattva est en effet une attitude d'unité de la compassion et de la sagesse. C'est clair pour nous tous. Dans la prière : Que tout le karma de tous les êtres vivants mûrisse en moi, nous ouvrons notre cœur à la possibilité de tout vivre. Tout vivre n'est pas du tout notre souhait. En tant que personnes normales, nous ne voulons pas tout vivre. Oui, pas du tout. Et c'est pourquoi ce désir doit être compris comme un remède à notre attitude d'exclusion, de protection du cœur et d'égoïsme : ne venez pas me parler de la souffrance du monde, la mienne est déjà trop grande pour moi.

Maintenant, nous faisons ce vœu - j'ai aussi fait ce vœu de manière intensive, je le fais encore de temps en temps, mais je n'y crois plus tellement. Il ne s'agit plus que de s'ouvrir à tout ce qui est vécu, d'entrer en vibration avec tout. Ce n'est pas comme si le karma des autres nous atteignait. Ce qui se passe en réalité, c'est que nous entrons en résonance avec toutes les personnes et tous les êtres vivants qui apparaissent dans notre esprit, c'est-à-dire ceux que nous rencontrons, concrètement, ou dont nous entendons parler, dont nous faisons l'expérience. Leurs expériences commencent à se refléter en nous. Et c'est ainsi qu'un bodhisattva fait des vœux pour pouvoir ressentir aussi les souffrances des êtres vivants dans des tourments infernaux.

C'est ce que l'on entend par "que leur karma vienne sur nous". Et alors, la volonté est la suivante : tout ce que ce courant d'esprit ressent n'est plus séparé et n'est plus expliqué comme étant l'expérience de quelqu'un d'autre, mais cela devient mon expérience. C'est ce que l'on entend par là, cela devient mon karma. Il se manifeste en moi en raison de la résonance, en raison de cet amour qui n'exclut plus, de cette compassion qui ne fixe pas de limites. Ainsi, les expériences des autres deviennent en moi quelque chose de vécu personnellement. Et ce vécu personnel, grâce à la force de sagesse très active, n'est plus matérialisé et peut se dissoudre en nous.

Je vis cela comme un processus graduel. Ce n'est pas parce que l'on fait le vœu que l'on fait soudain l'expérience de la souffrance et du destin de tous les êtres vivants. Ce n'est pas comme ça que ça se passe. Ce souhait m'amène à ressentir un peu plus ceux que j'ai exclus auparavant. Et puis je ressens encore un peu plus de ceux que j'ai encore exclus, et puis encore un peu plus. Cela se fait ainsi successivement sur des années. En fait, toujours le même désir d'arriver à une véritable vibration sans limites.

Jouer à l'aspirateur à karma pour prendre sur soi le karma des autres, si ça marchait, les bouddhas l'auraient déjà fait depuis longtemps. Ça ne marche pas comme ça. On ne peut pas aspirer le karma. Nous pouvons entrer en résonance avec le karma qui vibre en nous, le traiter comme s'il était le nôtre, c'est-à-dire le traverser. Ainsi, des solutions apparaissent en nous et nous vivons la solution. Les bodhisattvas et les bodhisattvis qui sont ainsi prêts à "prendre sur eux" le karma de tous les êtres vivants ne l'enlèvent pas et ne le prennent pas sur eux, mais ils le laissent entrer en vibration et trouvent ainsi une connaissance toujours plus profonde de ce qui permet effectivement de sortir de la souffrance. Ce n'est que parce qu'ils en font l'expérience qu'ils peuvent parvenir à cette compréhension profonde de ce qui est réellement la solution.

Si nous ne nous laissons pas aller à vivre le désespoir de quelqu'un qui se sent prisonnier dans une maison de retraite, si nous ne nous laissons pas aller à vivre ce qui se passe à l'intérieur, alors nous ne ressentons pas non plus quel est le véritable défi et nous ne trouvons pas non plus les solutions. Celles-ci seraient alors très abstraites, elles proviendraient d'un quelconque processus de pensée. Mais si nous faisons réellement l'expérience de ce que cela représente, même si ce n'est que brièvement, alors nous vivons la solution, et elle est alors à nouveau inspirante pour les autres. Ceux-ci ont ainsi plus de facilité à sortir de leurs enchevêtrements karmiques, parce qu'ils rencontrent une personne qui vit déjà la solution.

C'est ce que nous pouvons offrir en tant que bodhisattvas. Nous pouvons proposer d'être un catalyseur pour les

situations les plus difficiles, afin d'y trouver des solutions. C'est exactement ce que j'ai fait avec les Palestiniens. Je ne peux pas soulager leur souffrance, mais je peux vibrer avec eux, je peux m'ouvrir à eux. Vous n'imaginez pas toutes les histoires d'horreur que j'ai entendues. Mais c'est pareil pour les Israéliens. On ne peut que s'asseoir et s'ouvrir, ressentir le désespoir, le prendre dans ses bras, le vivre intérieurement et sentir, et maintenant ? Où va-t-on ? Et ce n'est que parce que je le ressens que je peux aussi sentir où cela pourrait aller maintenant.

Cela semble très spécial que je sois allé au Proche-Orient, mais c'est exactement comme ici, le Proche-Orient est aussi ici. Ce n'est pas si spécial, j'ai juste rencontré des gens adorables. Ce n'était pas grave, heureusement il n'y a pas eu de bombes autour de moi. Je suis sorti dix jours avant que la guerre avec l'Iran ne commence. Ce n'est pas grand-chose, c'est juste le quotidien d'un bodhisattva, résonner d'une certaine manière avec tout ce qui vient, s'ouvrir à cela et ensuite le partager.

Méditation - les premiers pas dans le Ānāpānasati-sutra

Jour 3, lundi 11.8.2025 10:00 Partie 3, audio 2025.08.11_11.46_01

Puis-je vous inviter à la méditation ? J'imagine que certains d'entre vous ne savaient pas très bien ce que signifiaient les étapes une à six du Ānāpānasati-sutra, lorsqu'il était question de joie et de bonheur. C'est pourquoi je vais maintenant guider ces six étapes, peut-être même une étape de plus, de manière détendue, afin que vous puissiez vous en souvenir ou l'apprendre.

Nous commençons par nous asseoir droit et détendu. Nous laissons le regard se poser devant nous, sur le sol ou dans la pièce, de manière détendue.

L'attention se concentre sur l'inspiration et l'expiration, là où nous aimons sentir la respiration, que ce soit dans l'abdomen, dans la poitrine, dans les narines, c'est vous qui décidez.

En inspirant et en expirant, nous remarquons que les respirations sont parfois plus longues, plus profondes, parfois plus courtes et moins profondes, et nous leur permettons de s'ajuster juste comme cela nous convient sur le moment.

C'est tout naturellement que l'on inspire et que l'on expire.

L'attention chevauche la respiration. Elle ne quitte pas la respiration. Nous sommes très attentifs à l'inspiration et à l'expiration.

Ensuite, nous élargissons notre attention et incluons toutes les sensations corporelles. En inspirant, nous sentons tout le corps, et en expirant, nous sentons tout le corps. Nous ressentons tout ce corps qui respire, sans aucune préférence ni aversion, simplement comme il est à ce moment-là.

En inspirant et en expirant, avec une partie de notre attention toujours connectée à la respiration, nous ressentons tout ce qui est par ailleurs perceptible dans notre corps, du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds.

Et comme nous sommes ainsi présents, sans juger, sans nommer, ces sensations corporelles s'apaisent peu à peu. Cela a un rapport avec notre attitude fondamentale détendue. C'est peut-être très vivant et en même temps, il y a un certain calme et une certaine harmonie qui sont perceptibles. Comme nous ne nous accrochons pas à ce qui est agréable et ne repoussons pas ce qui est désagréable, nous sommes très sereins.

Nous portons alors notre attention sur le fait qu'il est bon d'être si calmement conscient des sensations corporelles.

Même lorsque nous ressentons de la douleur, nous pouvons pratiquer en portant notre attention sur le fait qu'il est bon de laisser la détente s'installer dans cette expérience douloureuse.

Nous ressentons cette joie subtile, ce bonheur subtil au niveau mental et au niveau physique, comme si nous ressentions la qualité émotionnelle de la sérénité, cet être serein, ouvert, en inspirant et en expirant - comme c'est bénéfique.

Et bien sûr, nous commençons à remarquer tout ce qui se passe dans l'esprit, les mouvements mentaux, les pensées, les images, les impulsions. Et nous les traitons de la même manière que le reste. Nous restons à la fois très larges et reliés à l'expérience de la respiration.

L'expérience physique, la vue, l'ouïe, la pensée. En fait, c'est ici que nous commençons à vivre la saveur unique de toutes ces expériences. Tous ces phénomènes sont de l'esprit, de l'expérience.

Et de ce fait, les manifestations mentales s'apaisent naturellement.

Merci beaucoup, merci beaucoup. C'est à peu près tout. C'était les huit premières étapes de la méditation Ānāpānasati.

IV. Les actions et leurs fruits (karma)

Jour 3, lundi 11.8.2025 16:00 Partie 1, audio 2025.08.11_15.01_01

Nous allons maintenant nous plonger dans ce thème déjà annoncé de la cause et de l'effet. Il existe en effet de nombreuses relations de cause à effet. Les sciences naturelles, que ce soit la chimie, la physique et les sciences associées, étudient toutes les relations de cause à effet. A quelle température, en présence de quelles autres conditions comme la pression et ainsi de suite, quels atomes forment ensemble une molécule, comment les molécules forment des liaisons entre elles et ainsi de suite. Les causes et les conditions interagissent. La biologie étudie les relations de cause à effet. Les relations de cause à effet de la physique, peut-être déjà connues à l'école.

Puis les relations de cause à effet dans le domaine interpersonnel. Cela commence par la politique et la sociologie, en ce qui concerne les relations plus larges, l'histoire aussi s'essaie à l'analyse des causes et des effets, quels sont les facteurs qui ont contribué à ce que l'histoire prenne tel ou tel cours. La psychologie, enfin, regarde ce qu'elle peut observer comme relations de cause à effet dans cette vie. Il existe aussi des approches systémiques qui font des recherches sur plusieurs générations et qui découvrent, décrivent et tentent de comprendre les relations de cause à effet.

Ce que nous appelons karma dans le langage bouddhiste, ce sont les relations de cause à effet qui sont mises en mouvement par l'action d'un seul courant d'esprit et qui sont également vécues par ce courant d'esprit. La période d'observation est plus longue qu'une vie. C'est la différence avec la psychologie.

Si nous prenons par exemple la jurisprudence, c'est-à-dire les points de vue juridiques, les questions de responsabilité, de culpabilité et autres, c'est aussi une observation des relations de cause à effet : Les actions d'une personne dans une situation donnée, dans quelle mesure quelqu'un peut en assumer la responsabilité et est responsable ou partiellement responsable, porte une part de responsabilité. On distingue également le comportement des parents vis-à-vis de leurs enfants, celui des enseignants vis-à-vis des élèves qui leur sont confiés, etc. Il y a différentes composantes relationnelles qui sont prises en compte.

Tout cela se retrouve déjà dans l'examen des relations de cause à effet sous l'angle du karma, mais est encore étendu à de possibles influences sur ce courant spirituel datant d'époques antérieures, qui se situent même avant la conception - très passionnant, difficile à documenter - et à des effets qui continuent d'agir dans ce courant de l'expérience après la mort de ce corps, c'est-à-dire après l'abandon de ce corps. C'est là que réside la particularité. Si nous ne voulons pas réduire la doctrine du karma à ce que fait la psychologie actuelle, nous devons prendre en compte l'avant et l'après. A l'époque et jusqu'à il y a deux cents ans, il n'y avait pratiquement pas de psychologie. À l'époque, l'enseignement du karma était la forme la plus fine de la psychologie de l'action :

Comment l'homme organise-t-il sa vie ? Comment peut-on prendre sa vie en main ? Pourquoi les gens sont-ils différents ? C'était l'une des questions importantes auxquelles le Bouddha a répondu par cet enseignement. Comment puis-je façonner une vie qui a commencé de telle ou telle manière, de telle sorte qu'un chemin d'éveil se dessine finalement ? Ou du moins une expérience de plus en plus heureuse. Comment puis-je agir, avec mon corps, avec mon discours, c'est-à-dire dans la communication et avec ma pensée, de manière à ce que les effets que je désire se produisent effectivement ? De quoi dois-je tenir compte ? Ce sont de grandes questions en arrière-plan.

Ce n'est donc pas quelque chose de totalement étranger, mais une partie est désormais couverte par notre science moderne. La psychologie en particulier, mais aussi les sciences humaines apparentées.

J'ai souvent constaté que les enseignants occidentaux hésitaient à aborder ce sujet, car il est incroyablement subtil. Certains ont même affirmé qu'il n'était pas du tout important pour l'enseignement du Bouddha. Mais je ne peux pas du tout souscrire à cela, car il y a des déclarations très centrales du Bouddha : nous ne sommes

pas seulement les héritiers de notre karma, mais le karma est aussi notre refuge. J'ai abrégé cela, la citation va encore plus loin, le karma est notre utérus et ainsi de suite.

J'ai bien rassemblé tout cela : en tant que jeune enseignant à l'époque, j'ai compilé ce livre de lecture sur le karma, cent dix pages avec tout ce que j'ai pu trouver sur le sujet en 1999, AbhiDharmakośa, AbhiDharma Samuccaya, tous des textes qui n'étaient pas encore très étudiés ici à l'époque. Puis ce que le Karmapa en dit dans *l'Océan du sens ultime*, ce que Gampopa et Guendune Rinpoche en disent. Tout cela est à votre disposition dans la médiathèque. A l'époque déjà, j'avais besoin de rendre cela perceptible par de nombreux exercices, afin que cela devienne compréhensible.

Ici, dans le cours de base du Dharma, je veux éviter de répéter ce que j'ai déjà enseigné, mais je me réfère uniquement à l'essence et je passe en revue avec vous les points essentiels. Si le sujet vous intéresse, allez y jeter un coup d'œil, vous y trouverez beaucoup de matériel passionnant. Mais il faut vouloir le savoir et ne pas simplement le rejeter, mais vraiment le ressentir. Je vous ai déjà bien prémâché le travail. Il y a beaucoup de citations tirées des anciennes sources sanskrites, traduites en tibétain puis en allemand. Je vous donne maintenant l'essentiel de ce que je pense avoir compris au cours de ces années et de ce que je considère comme utile.

On peut traduire karma par action. En allemand, nous avons cependant le beau mot *wirken*. Cela ne se traduit pas facilement dans les autres langues. Cela signifie produire un effet. Agir signifie que nous produisons quelque chose qui n'existait pas auparavant. Nous sommes dans un processus créatif, dans un processus de création. Nous créons, les forces de création, Saṃskāra, sont le quatrième skandha, celui où nous créons avec l'esprit à travers les émotions, les facteurs mentaux bénéfiques, ceux qui ne le sont pas, ceux qui sont omniprésents et ainsi de suite. Ce *kara* qui se trouve derrière est la même racine sanskrite que karman, pour agir. C'est ce qui opère tout, Saṃskāra, ce sont les forces de formation spirituelles.

Avec cette description de la manière dont notre monde personnel se façonne, nous devons comprendre que ce sont les forces spirituelles qui façonnent. Le discours suit les mouvements spirituels. Ce que nous disons est certes audible pour les autres, mais les pensées ne le sont pas. C'est pourquoi la parole a un impact plus fort sur notre environnement. Mais ce qui est dit est déjà pensé depuis longtemps lorsqu'il sort de la bouche. Les mouvements mentaux précèdent, qu'ils soient conscients ou inconscients.

Il en va de même en ce qui concerne les actions physiques. Beaucoup pensent rapidement, lorsqu'ils entendent karma, qu'il s'agit d'actions. Quand nous pensons aux actions, parce que cela a un rapport avec la main, nous pensons à l'action physique, mais ce n'est aussi que le prolongement de ce qui se passe dans notre conscience en termes d'impulsions, d'idées, de mouvements de l'esprit. Je veux boire quelque chose - sans que je formule la phrase intérieurement, ma main se tend déjà. C'est la conséquence d'un mouvement intérieur. Je sens quelque chose et je vais déjà aux toilettes. Que je marche à droite ou à gauche, dans n'importe quelle direction, quoi que fasse mon corps, il y a toujours des mouvements de l'esprit.

Il y a eu une rencontre célèbre avec un autre maître spirituel à l'époque du Bouddha, où la discussion portait précisément sur ce point. Cet enseignant était d'avis que, de toutes les actions, l'action physique, corporelle, était la plus importante. Le Bouddha s'y opposa et dit, non, non, non, le corps comme la parole ne sont que des serviteurs de l'esprit. Ils sont les exécutants de ce qui se passe en termes d'impulsions spirituelles, et une partie de ces impulsions se transforme en parole et en action physique.

Celui qui veut comprendre ce que signifie réellement l'enseignement du karma doit donc ramener tout ce qui est dit à la dimension spirituelle, à ce qui précède spirituellement.

On pose par exemple des questions telles que : Quelles sont les conséquences karmiques d'un suicide ou d'une mort choisie ? On ne peut pas répondre à cela, il n'y a pas de réponse, c'est lié à l'état d'esprit. Certains disciples du Bouddha se sont suicidés de son vivant et sont devenus des arhats, c'est-à-dire totalement libérés, parce qu'ils ont pensé, dans un état d'esprit de dévotion, qu'ils préféreraient mourir avant que le Bouddha ne parte, afin qu'il puisse encore s'occuper d'eux.

L'effet d'une action dépend de manière décisive de l'état d'esprit. Ainsi, on ne peut pas dire que l'euthanasie d'un chien ou d'un chat gravement malade, par exemple, si nous faisons faire l'injection, que cet acte aurait un effet défini, des répercussions karmiques. Cela dépend de l'état d'esprit. Si nous voulons seulement nous débarrasser de l'animal, c'est une autre action que si nous voulons, par amour, abréger sa souffrance et l'accompagner. On ne peut pas réduire les actions à ce qui est physique et observable, car ce que nous pouvons

observer ou entendre n'est pas forcément la motivation qui se cache derrière.

Ainsi, de son vivant déjà, le Bouddha a sévèrement réprimandé l'un de ses moines qui, lors d'une aumône, avait affirmé, en discutant du Dharma avec des pratiquants laïcs, que toute personne qui tue un autre être humain va en enfer. Une déclaration aussi plate. Alors, ce soir-là, le Bouddha a rassemblé tout le Saṅgha, tous ceux qui étaient près de lui, et il a dit : " Que vous ne me disiez plus jamais quelque chose d'aussi indifférencié. Ce n'est tout simplement pas vrai. Il y a tellement d'effets supplémentaires, de conditions d'accompagnement et d'états d'esprit qui, ensemble, produisent parfois ces effets, mais parfois aussi un tout autre effet. De son vivant déjà, le Bouddha a sévèrement réprimandé de telles déclarations erronées et a attiré l'attention sur les aspects subtils de l'action.

Le thème de l'avortement, par exemple, n'est pas un petit sujet. L'impact de nos pensées, puis de nos paroles et de nos actes, a pour conséquence de nombreuses appréciations concrètes et nouvelles des situations, si nous commençons à le comprendre. La motivation joue ici le rôle le plus important.

En fait, toute la doctrine du karma est une psychologie de la motivation extrêmement fine. C'est une branche de la psychologie d'aujourd'hui qui s'occupe des motivations et de leurs effets dans la vie.

Tout l'enseignement bouddhiste tourne en fait autour de ces deux aspects qui façonnent notre être : La motivation, qui comprend l'intention, mais aussi les qualités qui agissent en nous, comme l'amour et la compassion, qui déterminent notre motivation, ou la colère, la haine, l'aversion, la jalousie et autres, donc les kleśas comme motivation pour l'action.

L'autre grand domaine dont s'occupe le Dharma est l'impact de notre vision des choses sur nos pensées, nos paroles et nos actions physiques. La façon dont nous voyons les choses s'appelle la vision. Une compréhension profonde, une perspicacité profonde affine les suppositions grossières et erronées avec lesquelles l'homme se déplace souvent : la supposition d'exister en tant que moi et de devoir défendre ce moi a un impact énorme sur notre pensée et sur la manière dont nous nous mettons en relation. Les hypothèses selon lesquelles je serais spécial et le centre du monde ont un impact énorme sur nos actions. Les identifications font également partie de la vision, la vision dualiste en fait partie, s'identifier à un groupe ethnique, s'identifier à un peuple et ainsi de suite. Cela a d'immenses conséquences.

Ce sont toutes des manières de voir la réalité, mais aussi ce que nous ne voyons pas. Ce que nous ne voyons pas détermine également nos actions. Notre action, avec la pensée en première place - notre pensée et tout ce qui en découle - est extrêmement marquée par nos points aveugles. Tout ce qui nous rend aveugles n'entre pas du tout dans notre esprit. Cela a des conséquences énormes. Nous ne pouvons même pas nous l'imaginer.

Cette réduction de nos processus mentaux à ce que nous pouvons nous représenter a pour conséquence que de très nombreuses personnes sur ce globe agissent presque uniquement à partir de la perspective du "je" et que la perspective du "nous", voire d'un "nous" planétaire, est à peine imaginable, très difficile à adopter. Sans parler d'une perspective où il ne s'agirait même pas de sa propre survie. Sans parler de cela.

L'action karmique est décrite ainsi : C'est une action qui contribue au cycle du Saṃsāra. L'action éveillée est une autre forme d'action et ne contribue plus à un enchevêtrement supplémentaire. Elle permet de sortir des tournolements forcés dans ces schémas perpétuels.

L'enseignement du karma, c'est-à-dire tout ce que nous entendons à propos de la pensée, des émotions, de la manière dont elles façonnent notre vie, de leurs effets, sont d'une part des descriptions fines de la manière dont nous maintenons et renforçons les cycles habituels. Et l'autre aspect de ces enseignements est la manière dont nous pouvons en sortir.

Il ne s'agit donc pas simplement d'une psychologie de la motivation, qui est descriptive, mais d'une psychologie de l'éveil, de la manière dont nous pouvons prendre la vie en main, en particulier bien sûr la pensée, c'est-à-dire notre motivation et notre vision des choses, afin de sortir des schémas qui génèrent le malheur. C'est tout l'intérêt de cette démarche. Si on ne comprend pas ce sens, qu'il s'agit en fait d'une psychologie de l'éveil ou de la libération, de se libérer de ce qui génère toujours de la souffrance, si on le sous-estime, on ferme les livres.

S'il s'agit peut-être des premiers enseignements traditionnels, de s'abstenir des dix actions nuisibles et d'accomplir les dix actions bénéfiques, on se dit : "Eh bien, je n'ai pas envie de faire du catéchisme. Je referme le livre et ne remarque même pas que l'on essaie de commencer par le plus simple. Tenir compte de ces dix-là, c'est le plus simple. Nous sommes ainsi sur la bonne voie dans 99,9% des cas.

Il y a certaines exceptions où il vaut mieux mentir que de dire la vérité, où il vaut mieux tuer que de préserver

la vie. Il y a peut-être des exceptions ici et là. Mais ne commençons pas tout de suite à discuter des exceptions, mais prenons simplement acte du fait que si j'agis de manière irrespectueuse et que j'abuse de la confiance des autres, je suis fondamentalement de travers. La confiance s'amenuise autour de moi et le manque de respect augmente. Si je prive les autres de ce dont ils ont besoin pour vivre, de ce qui leur appartient, et, et, et.

Ce sont les règles de base du comportement. Elles donnent un cadre aux personnes qui ne veulent pas réfléchir profondément ou qui n'ont pas encore réfléchi profondément, afin qu'elles puissent traverser cette vie sans trop de dommages, sans causer trop de mal autour d'elles. Il y a les trois actions bénéfiques du corps, les quatre actions bénéfiques de la parole et les trois manières bénéfiques d'utiliser l'esprit. Il s'agit maintenant pour moi de vous expliquer la marche à suivre afin que vous puissiez vous-même tirer davantage profit de ces indications dans le reste de votre vie.

Ces directives éthiques ne sont pas tombées du ciel comme une tablette de dix commandements. Elles sont nées de l'observation des arhats, les disciples éveillés du Bouddha. Comment les hommes libres se comportent-ils, que font-ils et que ne font-ils pas ? Ils disent tous la vérité. Ils aident tous les gens à se comprendre les uns les autres. Leur discours crée des liens, il est sincère, il a du sens, ils parlent de choses utiles, ils ne remplissent pas le temps et l'espace avec des ragots et des conversations inutiles. Et ils n'utilisent pas de discours dur, ils ne vous insultent pas, ils ne vous font pas de mal supplémentaire. Par exemple, les quatre actes bénéfiques de la parole n'ont pas été inventés par qui que ce soit, c'est une tentative de décrire comment les gens qui sont libres se comportent d'eux-mêmes. Il en va de même pour les trois du corps et les trois de l'esprit.

C'est donc une psychologie de l'éveil. Cela signifie que même les règles éthiques de base, les lignes directrices, sont déjà dérivées de l'éveil. C'est ainsi que se comportent les personnes éveillées. Les personnes libres, qui ne sont pas dans l'égoïsme, se comportent ainsi. Ils n'ont aucune raison de prendre quelque chose à quelqu'un pour un intérêt personnel, de tuer quelqu'un ou de mentir. Chez eux, il n'y a pas de pensées de vouloir avoir ce que quelqu'un d'autre a ou de pensées agressives de vouloir faire du mal à quelqu'un parce qu'il est en travers de la route. Cela n'apparaît tout simplement pas.

Ils ne s'accrochent pas non plus à des convictions, car ils se sont éloignés depuis longtemps de l'attachement aux opinions. L'attachement aux opinions est en effet un haut lieu de l'égoïsme. Les éveillés sont devenus bien trop flexibles pour cela, cela ne va pas du tout. Ils disent, oui, d'accord, tu peux avoir cette opinion, mais parlons de l'expérience, comment est-ce que c'est dans l'expérience ? C'est tout à fait typique. Tous ces pratiquants éveillés nous ramènent toujours à l'expérience, au vécu : Comment c'est, qu'est-ce que tu peux observer ? Au-delà de toute opinion.

Il serait bon que nous ramenions cela à la maison. Pour l'Occidental prédisposé, ce que Gampopa a écrit ressemble en quelque sorte à un catéchisme, il est en travers de la gorge comme une arête qui ne veut pas descendre. Ils se méprennent sur Gampopa, simplement parce qu'il a enfin écrit les choses. Il nous a fait une faveur, il nous a simplement écrit les choses de manière très légère, très brève. Alors qu'il y a des centaines de pages et d'instructions en arrière-plan, il a résumé les choses les plus simples. C'est génial, les petits sous-chapitres : une petite action avec de grands effets, comment purifier une action karmique, tout ça - c'est génial. Mais c'est condensé et peut-être que personne ne vous a jamais expliqué ce que cela signifiait.

En tout cas, c'est un sacré chef-d'œuvre. Le chapitre sur le karma en particulier, il n'y a guère de lecteurs occidentaux qui en découvrent le génie. Ils sont tous dégoûtés parce qu'ils ont l'impression qu'on leur dit ce qu'ils doivent faire et ce qu'ils ne doivent pas faire. Nous ne supportons pas du tout que quelqu'un d'autre nous dise cela. La révolution, c'est impossible.

Pourtant, ce n'est qu'un cadeau qui nous permettrait d'éviter les erreurs grossières si nous le suivions. Nous devons de toute façon faire le travail de précision. Ceci étant dit, il faut commencer.

Bien sûr, nous devons prendre la plupart des exemples de relations de cause à effet dans notre vie actuelle, observable. C'est là que nous pouvons avoir une vue d'ensemble des relations. C'est de la spéculation pour nous, car nous ne voyons pas les vies antérieures et ne prévoyons pas les vies ultérieures. Tout ce qui va au-delà est en fait construit sur la confiance qu'il existe effectivement des personnes qui ont une vision un peu plus large. Et il y en a. Je les ai rencontrés et j'ai pu tester que leurs déclarations sur l'avenir, sur ce qui allait se passer, étaient incroyablement fiables. Mais les explications sur le passé, c'est-à-dire sur l'origine de certains nœuds, peuvent parfois être très, très utiles. Dans l'étude de ces relations spécifiques, nous devons nous limiter principalement à ce que nous pouvons expérimenter et observer personnellement.

Ensuite, nous entendons l'autre chose, à savoir que cela pourrait avoir des répercussions plus larges, avec un esprit ouvert, nous en prenons note et nous disons, ok, c'est possible. Il se peut aussi que la différence entre moi et mes frères ou mes sœurs ait d'autres causes que le simple fait que nous soyons nés à quelques années d'intervalle dans la même famille. J'ai été très proche de vrais jumeaux, eux aussi ont des forces différentes qui agissent en eux, ils ne sont pas identiques. Extérieurement, certains ne peuvent pas les distinguer, mais intérieurement, ils fonctionnent différemment. C'est passionnant. Prenons cela comme une remarque préliminaire.

Lorsque l'on dit en tibétain *gyu kyen*, c'est-à-dire cause et conditions, on comprend qu'il y a certes une cause principale, une cause primaire, appelée *gyu* en tibétain, et les conditions qui l'accompagnent, appelées *kyen*. Mais dans l'analyse du karma, c'est comme la poule et l'œuf, nous ne pouvons pas dire où se trouve le début.

J'ai entendu parler d'un homme dont un de mes amis s'est occupé en prison et qui, sous l'emprise de l'alcool, a tué son père à coups de hache. Tous deux étaient alcoolisés. Ce jeune homme, qui s'est retrouvé en prison à l'âge de dix-huit ans, a voulu se réfugier en prison, et Lama Tsonyi lui a donné refuge en prison et a continué à s'occuper de lui pendant un certain temps. L'action de prendre la hache en main était-elle donc la cause ou était-ce déjà un effet ? Où cela commence-t-il ? Dans l'approche plate des causes et des effets, on dirait qu'il y a eu un meurtre. Quelqu'un était mort, l'action était complète. Il y a quatre facteurs que l'on vérifie pour savoir si une action était complète. Dans son cas, il manquait le dernier facteur pour un effet karmique complet, la satisfaction. Au moment où cela s'est produit, il l'a déjà regretté. Il était horrifié par son acte, il a quand même été condamné et a ensuite utilisé le temps passé en prison pour suivre son chemin.

C'est une réflexion subtile. Dans quelle mesure a-t-il été victime, par exemple ? Dans quelle mesure a-t-il été au centre d'un ensemble de conditions et d'effets systémiques qui ont ensuite culminé dans le fait que son père et lui ont bu ensemble et se sont brouillés au point que cela a conduit à une escalade aussi explosive.

Toute bonne représentation du karma tient compte de cela. Elle tient compte de tous les facteurs que notre justice prend également en considération. Pour les mineurs, par exemple, il n'y a pas de peine du tout ou une réduction de peine considérable, parce qu'ils ne sont pas encore aussi maîtres de leur esprit et ne peuvent pas encore être tenus pour responsables. De la même manière, cela a déjà été décrit il y a deux mille ans et plus, que les enfants ne récoltent pas le même fruit karmique pour le même acte extérieur que la même personne à l'âge adulte, et, et, et. Plus la conscience est élevée, plus les effets des actions sont importants.

Je veux attirer votre attention sur la manière très différenciée de considérer les choses. Le fait d'être différencié au point d'avoir en vue les nombreux facteurs qui interagissent conduit de nombreuses personnes aux limites de ce qu'elles peuvent supporter en termes de différenciation. Les gens aiment que les choses soient claires. Celui-ci a fait cela et il doit être puni pour cela. Moins on doit y penser, plus c'est facile. Si l'on commence à y regarder de plus près, cela ne fait que compliquer les choses.

C'est exactement ce que fait la contemplation bouddhiste, c'est-à-dire la contemplation à partir de la vision profonde de l'être dans un esprit calme, qui n'est pas agité. Cette contemplation voit tant de nuances dans ce qui se passe, combien de facteurs y interviennent, combien de forces agissantes. Un esprit très ouvert verrait les forces puissantes qui s'exercent sur tous les acteurs de la situation. C'est une pensée systémique. L'individu n'est pas isolé de l'événement, mais l'observation subtile des effets des actions et de la manière dont nous pouvons ensuite les organiser est toujours une observation systémique.

Cela dépasse de toute façon la plupart des gens. Nous parvenons peut-être encore à considérer un système aussi petit qu'une petite famille. Mais une grande famille ou une communauté villageoise, tout ce qui s'y passe - plus les relations sont grandes, plus l'esprit de la personne qui observe a besoin d'espace pour pouvoir ressentir tout cela : Comment se fait-il que de telles empreintes se forment, comment se fait-il qu'à partir de ces empreintes et de certaines tendances, certains schémas se forment, qui sont ensuite déclenchés dans une situation donnée et conduisent à une certaine action.

Ensuite, il y a encore la nature de bouddha, c'est-à-dire toutes les qualités qui agissent et qui peuvent conduire, si elles sont habilement réveillées, à ce que certains schémas ne se déclenchent pas du tout, à ce que des actions déjà réalisées puissent être regrettées, à ce que les pires choses puissent arriver sans avoir les mêmes effets que chez les autres, parce qu'un tout autre état d'esprit s'ensuit. C'est tellement subtil que cela a parfois donné lieu à des affirmations telles que : Seul un bouddha peut comprendre le karma. Quand je lis cela et que je le prends au sérieux, je me dis que d'accord, je vais refermer le livre et ne pas m'en occuper.

Mais je ne peux rien faire contre le fait que chaque fois que je comprends un peu mieux l'être et le fonctionnement de ce monde, la compréhension du karma, c'est-à-dire précisément des lois qui sont décrites, augmente également. Cela augmente tout simplement en permanence. C'est une question de compréhension. Nous comprenons alors comment quelqu'un peut penser de cette manière, comment quelqu'un peut ressentir de cette manière, comment quelqu'un est devenu ce qu'il est maintenant pour nous. Comment quelqu'un a pu agir de la sorte et se déplacer maintenant d'une manière ou d'une autre. Nous commençons à voir cette interaction entre l'empreinte et la nature et les modèles cultivés et la nature de bouddha - tous des aspects différents de notre être. Nous commençons à le voir simplement.

Le meilleur moyen de comprendre le karma est d'avoir un cœur ouvert, pas un intellect cultivé. Un cœur ouvert, qui accepte de ressentir tout ce que l'autre ressent. La porte est ouverte pour comprendre les forces actives chez l'autre. Je dois pouvoir le ressentir jusqu'à ce que je puisse sentir comment il est possible de penser et d'agir ainsi. C'est alors que naît la compréhension. Si je m'intéresse encore à la manière dont cette personne est devenue ainsi, à ce qu'elle a vécu dans son enfance, aux influences qu'elle a subies, à ses parents, à la société de l'époque.

Quand je pense à mon père, complètement absorbé par les jeunesses hitlériennes, pilote de planeur sur la côte de la mer Baltique, et qui s'est imprégné de l'héroïsme avec les slogans, puis envoyé à la guerre. Cela n'est possible que si le cœur compatissant est prêt à le sentir, à le ressentir, à l'entendre et à vibrer avec lui, puis à savoir qu'il s'agit d'un enfant unique, qu'il n'y a pas de facteurs correctifs, que le père était déjà officier pendant la guerre et que seule la mère était encore à la maison - vous pouvez prendre vos propres biographies, il ne s'agit pas de la biographie de mon père.

Ce ne sont que des exemples d'une personne pour laquelle j'ai eu du mal à ressentir de l'empathie pendant une grande partie de ma vie, parce qu'il y avait trop de stress dans la pièce. Mon cœur ne pouvait pas s'ouvrir aussi facilement. Plus tard, il a pu s'ouvrir, j'ai alors pu soudainement le comprendre. Beaucoup plus tard. Cela m'aurait fait du bien plus tôt. Mais là, l'intellect ne sert à rien, c'est le cœur qui doit s'ouvrir.

Peut-être que cela vous étonne maintenant : pour comprendre le karma, il ne faut pas une quantité de lecture de commentaires toujours plus nombreux, mais un cœur ouvert avec la saisie intuitive de ces relations. Tout comme je devine intuitivement chez moi comment je suis peut-être devenu ce que je suis aujourd'hui. Quelles influences ont influencé, façonné et marqué ce système, ce que nous appelons le moi, cet organisme, cette pensée et ce sentiment. Quelles valeurs, quels contacts, quels modèles, quelles difficultés et quels défis, quelles maladies - nous le devinons chez nous, nous ne le savons pas non plus chez nous, alors que c'est en nous-mêmes que nous devrions le mieux nous connaître.

Nous y travaillons toute notre vie. Beaucoup d'entre nous ont suivi une psychothérapie pendant plusieurs années et ont eu de très nombreuses discussions avec des amis et des partenaires. L'exploration de soi, la méditation et tout ce que nous avons confié à nos journaux intimes, c'est ainsi depuis toute une vie. Vous devinez à quel point il est difficile de comprendre le karma en profondeur. Nous comprendre nous-mêmes est déjà tellement complexe, il y a tellement de forces actives avec notre nature fondamentalement bonne, avec toutes les qualités de Bouddha qui se manifestent parfois plus, parfois moins - c'est déjà tellement subtil. Souvent, nous ne pouvons pas nous décrire nous-mêmes, car tous les mots que nous chercherions pour nous décrire ne le font pas vraiment. Ce que nous ressentons est plus subtil que ce que les mots peuvent exprimer.

Il faut étendre cette nuance du ressenti et de l'intuition à la rencontre avec d'autres personnes. La deviner, la ressentir et la comprendre, dans la mesure où cela est possible, en sachant qu'on ne peut pas simplement l'imprimer dans des mots. On ne peut pas l'inscrire si facilement.

Si vous compreniez l'enseignement du karma en regardant dans les livres, d'accord, c'était un acte accompli par désir, l'acte n'a pas été regretté, le moment d'après il y avait une satisfaction totale - alors cela va dans le tiroir de l'acte de désir avec une pleine satisfaction. Mais j'ai peut-être oublié que plus tard, il y a quand même eu des regrets. Dans ce cas, on descend d'un cran : action de désir avec pleine satisfaction, mais regrettée. Je suis en train de classer les actions sur la base de certaines listes. Puis j'ai entendu dire que l'intensité jouait aussi un rôle, donc désir moyen. Mais j'étais encore tout petit. Alors d'accord, facteurs atténuants, autre tiroir. Vous comprenez ?

Si nous comprenons les enseignements du karma comme un système de tri pour les tiroirs, nous sommes complètement à côté de la plaque. Nous n'avons rien compris au fait que tous ces enseignements doivent nous ouvrir le regard sur cet événement multifactoriel dans lequel il n'y a pas de point de départ, pas de point central et pas de point final. La compréhension du karma nous est transmise par des pratiquants éveillés qui ont

compris qu'il n'y a pas de noyau d'être, qui ont compris la nature vide de la personne.

Ces forces actives ne peuvent être comprises que si nous sortons complètement des tiroirs et que nous ne pensons même plus qu'il y a une personne, un noyau d'être sur lequel tout cela s'exerce. Cela aussi doit être supprimé. Ce sont des champs dans lesquels des effets se produisent, et on pourrait maintenant appeler ce champ Tilmann. Des champs dans lesquels les événements se déroulent et qui sont dynamiques de bout en bout.

Cela ne signifie pas pour autant que ce qui se passe est arbitraire. Cela suit tout de même certaines lois. Ce n'est pas comme si une force qui va dans la direction changeait de direction sans l'action d'autres forces. Ce n'est pas possible. Il faut d'autres forces pour que, par exemple, une erreur stupide que j'ai commise se transforme en or. Il faut une multitude d'autres processus pour que ce que je regrette et pense comment j'ai pu le faire mûrisse au point que je m'oriente beaucoup plus fortement qu'avant vers le bénéfique, par exemple, ou même que je reconnaisse que personne n'a jamais eu à regretter quoi que ce soit, même si je regrette l'action. Il peut y avoir des développements incroyables dans ce qu'une action en soi négative déclenche de positif, de sorte qu'elle a quasiment changé de direction à la fin.

Certaines choses ne peuvent plus être changées, mais les effets dans l'esprit ne sont plus du tout négatifs. Il n'y a plus que des conséquences positives dans l'esprit, parce qu'il y a eu une prise de conscience totale de cette action, qui, si elle n'avait pas été rendue consciente, si elle n'avait pas été comprise, aurait conduit à ce que j'agisse encore et encore et que je pense encore de la même manière. Cela aurait été de plus en plus fort. Mais avec la prise de conscience et le besoin de changer de direction, et avec le contact avec les ressources, les regrets et la résolution, un tel changement de direction peut se produire dans notre courant que nous pouvons dire : heureusement que j'ai fait l'erreur à l'époque, sinon je n'aurais pas compris tout cela.

Tout cela relève de la psychologie subtile de la motivation et de la psychologie de la façon dont nous voyons les choses. En fait, il est difficile, non, il est impossible de comprendre le karma si nous croyons à l'existence, à l'existence concrète des individus. Il est alors réduit à une psychologie totalement dualiste, où un homme supposé exister traverse la vie sans être vu dans sa nature fondamentalement dynamique. Nous décrivons peut-être une grande partie de l'humanité de manière tout à fait correcte, mais il y a de telles possibilités de changement dans chaque être humain, dans chaque être vivant, que nous ne pouvons jamais le prédire : Tel acte aura de toute façon tel fruit. Cela n'existe tout simplement pas.

C'est une pensée déterministe qui n'a pas sa place dans l'enseignement du karma. Il se peut que vous mélangiez de vieilles approches hindoues de la doctrine du karma avec des approches bouddhistes, mais la doctrine bouddhiste du karma n'est pas du tout déterministe, elle veut nous donner des clés pour donner un sens à notre vie, la rendre utile, l'éclairer. C'est là le véritable objectif.

Vous vous souvenez peut-être de l'enseignement du Mahāmudrā : vue, méditation, action, les trois piliers de la pratique du Mahāmudrā. La vue est en fait la dissolution de toutes les idées fixes, et trouver dans la vue ce que nous appelons la nature vide, auto-libératrice, de tous les phénomènes, c'est la vue. C'est ce que nous pratiquons dans la méditation, où l'on arrive à un esprit très clair, très large, dans lequel tout peut s'élever. Nous percevons ce qui s'élève. Nous percevons également ce qui a précédé et ce qui suit. Ce sont déjà les premières relations de cause à effet que nous percevons. Nous ressentons les champs d'association, tout est ressenti. Et nous remarquons toujours que ce type d'attitude conduit à un esprit plus ouvert, ce type d'attitude conduit au stress dans le système.

La méditation Mahamudra consiste à entrer dans un état d'être naturel, sans stress, dans la méditation. La méditation se poursuit ensuite dans l'action et suit les mêmes principes, la même vision, avec le même être naturel, sans stress, sans égocentrisme, pour entrer dans la création.

Les enseignements sur le karma sont les instructions qui nous éclairent sur les points de vue qui mènent à telle ou telle forme de pensée, sur les motivations qui mènent à telle ou telle action, sur la manière dont les impulsions peuvent être libérées, sur la manière dont les chaînes d'action déjà entamées peuvent se libérer, sur la manière dont nous pouvons déclencher et renforcer des effets utiles, les nourrir toujours plus jusqu'à ce qu'il en résulte effectivement un champ immensément bénéfique. C'est l'objet de l'enseignement sur le karma, sur ce que nous appelons les causes et les conditions, où nous pouvons apporter notre contribution et comment nous pouvons atténuer les effets involontaires, non utiles, et renforcer les effets utiles, volontaires, bénéfiques. C'est la mise en œuvre ciblée de notre compréhension des relations de cause à effet.

Nous le faisons toujours en étant conscients que chaque être vivant que nous rencontrons est un tel champ d'action, dans lequel l'interaction entre nous crée des impulsions et où nous recevons des impulsions. Et chaque

impulsion, chaque mot, chaque phrase que nous prononçons, chaque action, chaque situation, tout ce que nous vivons ensemble, continue d'agir. Comme des vagues qui continuent d'agir, se croisent avec d'autres vagues, s'annulent en partie, se renforcent en partie. Nous pouvons très bien utiliser cette image de la vague.

C'est pourquoi une action bénéfique n'est pas si simple, car il ne s'agit pas seulement de nous dans une action bénéfique, mais de tous ceux qui nous entourent. Une action bénéfique ne signifie pas seulement qu'elle est bonne pour nous, mais qu'elle a le plus d'effets positifs et de soutien possible pour tous ceux qui sont concernés par l'action.

J'ai tenu à vous donner cet aperçu de la doctrine du karma, sans être particulièrement concret, afin que tout ce qui suit tombe sur un bon terrain. Que vous ne pensiez pas devoir vous défendre contre quelque catéchisme envahissant ou vous adapter à un système. Ce ne sont que des observations partagées avec nous.

Un petit jeu sur les actions et leurs conséquences

Jour 3, lundi 11.8.2025 16:00 Partie 2, audio 2025.08.11_16.24_01

Nous allons maintenant faire un petit jeu. Il s'agit de s'exercer à la pensée multidimensionnelle. La pensée unidimensionnelle dans le karma, c'est cette affirmation simpliste : avoir fait ceci, par exemple avoir fait un cadeau là, cela a tel et tel effet positif. Tu as offert une fleur au Bouddha, c'est pourquoi tu deviendras son disciple dans ta prochaine vie. Unidimensionnel, comme si rien d'autre ne se passait. Cela mène à cela.

Prenons maintenant une action un peu plus forte de notre quotidien et voyons dans quels domaines elle a des répercussions. Quel genre d'action voulons-nous prendre ?

Participante : Un enfant naît. Faisons un pas en avant et disons : la décision de vivre ensemble en tant que couple, on peut appeler cela se marier, tout ce qui peut en résulter. Nous avons donc la déclaration d'amour et le oui, nous emménageons ensemble. L'acte est un acte spirituel. Cette décision conduit à ce que des mots soient prononcés et que des actions suivent. Dans quels domaines des répercussions ont-elles lieu partout ?

Participants : classe d'impôt. Le logement. Répercussions sur la famille d'origine. Dans le vécu des deux personnes, il y a des répercussions. Effets sur les amitiés. Ocytocine et sécrétion de testostérone, donc changements hormonaux. Changements juridiques, pas seulement la classe d'impôt. Attentes, obligations, projets. Lune de miel et conséquences. Les responsabilités. Erreurs à éviter. Des objectifs à atteindre. Problèmes que l'on n'avait pas avant. Les activités. Les restrictions. Les ajustements. La jalousie. Conflits d'intérêts. Attente de l'entourage. Planification du mariage. Changement d'identité. Compréhension des rôles. Incompréhension de la situation. Changement de statut social. Alignement commun.

Les points aveugles sont découverts ou recouverts. Co-dépendance. Bonheur partagé. Enrichissement de la personne. La vie à deux, la solitude. Le stress. Habitudes de sommeil. Le sexe. Enfants ou non. Le développement spirituel est influencé. Apprentissage et désapprentissage ont lieu. La belle-mère. Les héritiers. Les testaments. Santé. Ici quelqu'un affirme un risque accru de démence ou une prophylaxie de la démence.

Les effets sont quasiment infinis. Tous les domaines peuvent être affectés. Il est difficile de trouver un domaine qui ne soit pas affecté.

Où commence l'action ? Où commence la notion d'emménagement ? *Du côté de la femme, peut-être lors de la première rencontre, chez l'homme peut-être plus tard, suppose ici une femme. Peut-être déjà dans l'enfance, à l'exemple des parents.* Vous remarquez déjà comment cette décision d'emménager ensemble, exprimée ici de manière plate comme un mariage, parce que c'est un cliché avec lequel on peut bien travailler, comment cela a une préparation des deux côtés. Beaucoup de pour et de contre, d'hésitations, de modèles, pour savoir si l'on veut vraiment emménager ensemble. Pour certains, ce n'est pas du tout d'actualité, ce n'est pas forcément le souhait, mais ici, cette décision est prise à un moment donné.

Quand les effets de cette décision commencent-ils à se faire sentir ? Supposons qu'il y ait un moment où nous disons oui, nous emménageons ensemble. Les effets commencent immédiatement. L'état d'esprit qui suit immédiatement est le premier effet clair de cette décision. C'est une action mentale exprimée par le langage, et elle a immédiatement pour conséquence des états d'esprit.

C'est le principe karmique le plus important que vous pouvez retenir de cette séquence : tous les effets karmiques commencent immédiatement. Immédiatement. Parce qu'ils déclenchent un état d'esprit. Une pensée provoque l'état d'esprit qui la suit. Le moment de la pensée et ce qui s'ensuit est le premier effet. S'il n'y avait

pas ce premier effet, il n'y aurait pas non plus d'effets ultérieurs. C'est très important.

Tout ce que nous venons d'écrire, chaque domaine, par exemple l'évolution de notre santé, le fait que nous soyons en meilleure santé ou plus malades dans notre relation, les hauts et les bas que nous connaissons, tout cela est une chaîne d'effets continue, comment nous agissons les uns sur les autres et quels en sont les effets.

Imaginons qu'ils n'emménagent pas ensemble, c'est juste une décision, il ne se passe rien d'autre. L'une des personnes ne pourra peut-être pas dormir la nuit suivante. L'autre dort béatement et avec bonheur. Une décision, une impulsion mentale est donnée et a des effets immédiats. Les ondes se propagent dans notre organisme psycho-végétatif et produisent un effet. S'il s'agissait d'un événement unique, ces ondes pourraient se communiquer à tout ce que nous vivons. Mais la décision de s'installer ensemble est répétée, c'est une pensée qui revient et qui conduit à d'autres actions. Comme il s'agit d'une décision qui est ensuite mise en œuvre, elle est répétée à l'infini, cette conception du couple est cultivée à l'infini.

Cela signifie que les effets d'une telle décision doivent être vus ensemble avec un processus qui rafraîchit sans cesse cette décision, cette pensée, cette image, et à chaque fois, une petite vague est à nouveau déclenchée. Chaque fois que je vais dans cette direction, consciemment ou inconsciemment, pour me comprendre en tant que couple, quelque chose est à nouveau stimulé.

Mais cela n'est pas stimulé à chaque fois de la même manière, car entre-temps, il se passe quelque chose. La première décision d'emménager ensemble était peut-être de l'enthousiasme, mais après un an de vie commune, ce n'est plus de l'enthousiasme : Oh, nous sommes faits l'un pour l'autre, nous devrions tout faire pour que cela se passe bien. C'est une autre façon de penser que je suis marié. Bien que nous ayons quasiment la même pensée, nous appartenons l'un à l'autre, nous vivons ensemble, nous sommes un couple, ce qui agit derrière, l'expérience qui agit dans cette pensée, peut rendre cette même pensée différente. Ce qui a d'abord été ressenti comme une libération et une super idée peut être vécu comme une prison dix ou vingt ans plus tard, parce qu'il se passe quelque chose entre-temps.

Une pensée unique qui n'est pas suivie d'une mise en œuvre, parce qu'elle n'est pas repensée, aurait nettement moins d'impact. Mais si elle est répétée, l'ensemble de l'événement est plus profond et a de plus en plus d'effets. De plus en plus d'amis sont touchés, la famille ressent de plus en plus les effets, à un moment donné, il faut vraiment changer de classe d'imposition, il faut trouver un logement qui sera alors perdu pour d'autres qui cherchent aussi un logement, à un moment donné, la place à la crèche est revendiquée - donc cela a de multiples effets.

Il est important de comprendre ce principe : Une fois a déjà de fortes répercussions, répété, cela devient de plus en plus fort, mais la répétition ne signifie pas que l'on répète toujours la même chose.

Prenons la promesse du bodhisattva. Vous avez peut-être un jour fait la promesse du bodhisattva, plein de dévouement et d'inspiration, d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres vivants, de pratiquer la pāramitā à et de partager le pouvoir bénéfique de cette pratique avec tous. C'est une résolution incroyablement forte. Lorsque celle-ci est renouvelée quotidiennement, elle gagne encore en force et le pouvoir de transformation sur notre courant spirituel augmente.

Il se peut cependant que, sans que nous nous en rendions compte au début, quelque chose en nous comprenne cela comme une voix de commande du surmoi et lance une rébellion intérieure : Je ne veux pas toujours être là pour les autres, je veux aussi prendre soin de moi. Et cette promesse de bodhisattva, qui était si merveilleusement inspirante au début, les premiers mois, est soudain récitée avec des sentiments mitigés : Je ne sais pas du tout si je le veux. Qu'est-ce qu'on m'a fait à l'époque ?

Ne pensez pas que cette promesse aurait alors encore les mêmes conséquences karmiques. Si nous commençons à douter d'une telle décision de voyager avec tous les êtres vivants, de ne pas nous marier avec une seule personne mais avec tous les êtres vivants, et si nous ne la soutenons plus de la même manière, alors la force de cette décision n'est plus la même force bénéfique non diminuée. Donc, non pas que nous récitons toujours les mêmes mots, mais où se trouve notre cœur pendant que nous prononçons ces mots qui font partie de notre prière quotidienne. La première et la deuxième ligne sont le refuge, et la troisième et la quatrième ligne sont la promesse du bodhisattva. Selon la manière dont nous cheminons intérieurement, cela a des effets différents. Cela peut augmenter la lutte, cela peut libérer à nouveau la joie. Là aussi, le même comportement extérieur.

Nous avons tous souri tout à l'heure, nous avons mis en avant la décision de nous marier, et des impulsions très différentes nous sont venues à l'esprit. Cela montre que la même décision est vécue différemment dans

chaque courant d'esprit.

Tout cela est pris en compte lorsque nous voulons voir quelles sont les conséquences de telle ou telle action ? Dans tous les domaines de notre existence - et il y a encore bien plus que ce que nous avons écrit - quelque chose d'aussi essentiel a des conséquences. Par exemple, je me suis marié, et ensuite Irène et moi sommes devenus nonne et moine. Cela a eu des répercussions incroyables, ce sont des vagues incroyables qui sont déclenchées.

On ne peut pas dire ce qui est bénéfique en soi, mais c'est bénéfique par rapport à ses effets. Nous dirions que c'était une bonne décision que vous ayez emménagé ensemble et que vous vous soyez engagés en tant que couple, c'était une décision bénéfique parce que votre développement spirituel s'est bien développé, votre santé s'est améliorée, vous avez même appris à mieux gérer les défis, et là on dirait que c'était une bonne décision bénéfique.

Mais si vous passez en revue la liste et que vous devez dire, depuis que vous vous êtes promis cela, la santé est moins bonne, la classe d'impôt moins bonne, les amis ont sauté, vous n'avez pas non plus trouvé d'appartement, il n'y a plus que des problèmes, que du stress. Est-ce que c'est encore une décision bénéfique ou avez-vous fait un pas qui ne s'avère pas si positif ? Vous ne faites que vous disputer, vous en êtes même venus aux mains. Peut-être qu'il est plutôt question de prendre la prochaine décision salubre et de se séparer. Puis, tout à coup, la décision de se séparer est prise, la santé s'améliore, la classe d'impôt s'améliore, il est plus facile de trouver un logement, les amis reviennent. Tout à coup, on se rend compte que c'est une décision salubre. L'esprit s'élargit, on peut à nouveau respirer, le sommeil s'améliore.

Je le fais maintenant exprès pour qu'on puisse dire : Dans le processus de réflexion lui-même, qui a conduit à cette décision, il n'y a pas en soi quelque chose de bénéfique ou de non bénéfique, il n'y a pas de 'en soi'. Cela peut être la décision la plus stupide qui soit de faire ce pas, et cela peut s'avérer super bénéfique. Ce n'est pas dans la décision. Cette décision dans ce contexte, avec ces personnes, avec ces conditions sociales, dans cet environnement - c'est une décision bénéfique de l'aborder ainsi. On ne peut toujours juger qu'a posteriori si c'est effectivement le cas.

Mais il y a des paramètres qui permettent de sentir un peu si une décision que nous prenons, ou une action que nous avons l'intention de faire ou que nous faisons, fait probablement partie des choses bénéfiques. Quand je réfléchis au chemin que je suis en train de prendre dans mes différents projets, aux décisions que je dois prendre dans ma vie privée, je le teste, et je pense que beaucoup d'entre vous le font, sur mon propre corps. Je teste cela avec la résonance physique. Si j'attends assez longtemps - c'est comme si je jouais autour des options de décision possibles, les options apparaissent dans ma conscience - alors il y a plus souvent un point où, lorsqu'une certaine option apparaît dans mon esprit, une telle détente se produit dans l'organisme. Mon esprit s'éclaircit, je sens que si je m'y prends de cette manière, j'ai accès à ma confiance intérieure, que cette décision n'est pas née de la peur.

C'est le premier signe. Donc, avant même que l'action ne soit mise en œuvre, en testant l'option d'action, nous remarquons que l'esprit devient clair, que quelque chose en nous, comme on dit, se déplace vers le centre, se recentre, s'élargit, et que la résonance physique me dit, donc de toutes les options que j'ai passées en revue, c'est là que j'ai la résonance positive la plus élevée. C'est déjà un très bon signe.

Ce n'est pas forcément le cas. Parfois, les décisions qui provoquent encore des contractions en nous peuvent aussi être de bonnes décisions. Ce n'est pas un critère absolu, car il faut parfois franchir des obstacles. Dans ce cas, nous ne ressentons peut-être pas encore le soulagement lorsque nous nous imaginons ainsi, parce que nous sommes encore devant l'obstacle. Il est alors important d'imaginer ce que l'on ressentirait une fois que nous aurions franchi cet obstacle, qui est clairement difficile : à quoi cela ressemblerait-il si je menais alors ma vie de cette manière ? Qu'est-ce que je ressens alors ?

Je teste cela dans mon imagination intérieure, également avec la résonance physique, mais je ne me laisse pas tromper par la perspective de l'expérience immédiate, par exemple de devoir aborder quelque chose de désagréable ou d'aller voir quelqu'un et de m'excuser pour un comportement. C'est déjà un début, mais sentir que nous pouvons à nouveau nous regarder dans les yeux, qu'il y a peut-être de la compréhension ou au moins une clarification, que nous sentons que oui, c'est par là. Et c'est là qu'intervient la résonance positive.

Un karma bénéfique n'est donc pas quelque chose qui serait inscrit dans la pensée, le sentiment, la vision, le projet, l'action comme caractéristique de cette pensée et de cette action. Il n'en fait pas partie intégrante, mais il est extrêmement dépendant du contexte.

Cette qualité contextuelle de l'action est très bien décrite par le Bouddha dans les Contes de Jātaka, dans les histoires de sa vie antérieure, quand il était par exemple capitaine à bord d'un voilier et qu'il se rend compte qu'il y en a un parmi eux qui veut tuer les cinq cents autres. Il prend alors la décision, parce qu'il n'a pas d'autre chance, de tuer l'un d'entre eux. Une décision contextuelle, sacrifier la vie d'un meurtrier avec des intentions de meurtre pour en sauver cinq cents. C'est une histoire typique par laquelle le Bouddha, lorsqu'il a raconté l'histoire, voulait faire comprendre cette dépendance au contexte. Et la fameuse histoire où il s'est jeté en pâture à la tigresse affamée avec ses petits et où il a apporté la solution dans le contexte.

Le message est facile à comprendre, mais c'est ce qui rend le karma si subtil. Pour juger une action, nous devons en fait connaître l'état d'esprit dans lequel l'action a été réalisée, c'est-à-dire la motivation, la vision, et de manière aussi complète que possible le contexte dans lequel cette action a été réalisée. Nous ne pouvons pas nous limiter à ce que l'on nous décrit comme une simple action. Ce n'est pas possible.

Cela nous permet de faire un grand pas en avant dans la compréhension de ce qu'on appelle le karma.

Je vais maintenant donner un exemple final : Nous savons tous par expérience que lorsque la décision de se marier est prise uniquement en raison de la classe d'imposition, cela ne se passe généralement pas très bien. Sauf si - bien qu'il s'agisse d'une décision banale, comme par exemple l'obtention d'un visa pour vivre en Allemagne, un mariage fictif - ils finissent par tomber amoureux, cela existe. Au début, c'était juste une concession, et puis quelque chose se crée. Mais normalement, de telles motivations pour une telle décision ne sont pas très porteuses d'avenir.

Mais si, par exemple, un couple se réunit et dit, oui, nous voulons apprendre ensemble et nous remarquons que je pourrais chercher encore longtemps, mais je veux vivre la vie avec toi et mûrir avec toi, et que ce n'est plus un amour naïf, alors on se dit que oui, il y a déjà une maturité relativement importante, que cela a une chance. Quelque chose peut naître, il y a de l'affection plus de la sagesse, il s'agit d'un énorme processus de maturation ensemble, et cela a une chance de durer plus longtemps que si je ne suis que naïf.

C'est ainsi qu'il faut regarder plus profondément chaque décision, chaque pensée. Chaque mot, chaque phrase prononcée comporte tant de nuances. Si nous les connaissons de manière très complète, nous pouvons nous risquer à faire des pronostics sur la manière dont ce courant d'esprit, cette personne, va évoluer. Nous pouvons par exemple dire, pour la dernière variante, que oui, cette personne, partie avec cette motivation, va essayer de faire tout ce qu'elle peut pour mûrir dans cette relation, et qu'elle aura probablement aussi la force de dire que si cela ne va pas, alors nous nous séparerons. Le processus d'apprentissage se poursuivra alors ailleurs. Nous pouvons oser le dire ainsi.

Nous ne pouvons faire de tels pronostics que si nous connaissons vraiment assez profondément les forces qui sont effectivement actives dans ce courant spirituel. Ce n'est qu'alors que nous pouvons évaluer les lignes de développement. Cela reviendrait à prévoir l'avenir, à savoir quel sera le développement karmique d'un tel courant d'esprit. Quelle est la somme totale des motivations et des processus d'apprentissage possibles, dans quelle mesure une personne a déjà accès à ses ressources intérieures et combien d'obstacles peuvent être surmontés grâce à cet accès. On peut alors avoir le sentiment que oui, cela pourrait aller dans cette direction.

Samedi matin, nous avons eu l'événement spécial avec Stephen Fuller, cet enseignant Vipāśyanā d'Israël, qui pratique Avalokīteśvara et qui a quatre-vingts ans. Nous sommes devenus très proches. Il vit avec sa femme depuis cinquante ans, il a les mains dans la terre, il est autosuffisant dans le nord d'Israël et responsable de la construction du mouvement Vipāśyanā en Israël. Il a travaillé trente ans pour la paix avec les Palestiniens. Il méditera avec nous, répondra à nos questions et nous donnera un aperçu de la pratique du Dharma en temps de guerre. Il est l'auteur de plusieurs livres. Il viendra l'année prochaine passer une semaine à l'Arbre vert pour travailler et enseigner avec nous. Nous parlerons avec lui en anglais.

Le couple qui était avec nous l'année dernière, Michal et Yahel, dont l'enfant est né. Ils vivent maintenant à Berlin. Michal va s'engager un peu avec nous à l'institut pour le côté anglophone. Yahel est de toute façon un enseignant du Dharma très recherché. Ils commencent maintenant une activité à Berlin. Et Tomek, qui était aussi assis là, les aide, il leur a trouvé un appartement. Ils ont tous réussi à traverser la tourmente sans encombre.

V. Nettoyer ou renforcer les traces d'actions

4e jour, mardi 12.8.2025 10:00 Partie 1, audio 2025.08.12_09.04_01

Nous en sommes toujours au thème du karma. C'est vrai que ça craint d'avoir à se préoccuper autant des causes et des effets. Malheureusement, c'est précisément ce qui détermine si nous sommes heureux ou non.

J'étais encore assis il y a quelques instants chez mon ami et pratiquant du Dharma Rudi, qui gère le hangar à bateaux en bas, c'est un vieux pratiquant zen. Il ne travaille qu'autant qu'il le faut. Il ferme toujours son hangar à bateaux quand il n'y a plus de gâteaux à vendre et ne se stresse pas, alors que son frère a le grand hôtel à côté. C'était un choix de vie. Rudi m'a donné un autre enseignement. Il dit, oui, tes gens sont déjà passés, ils sont tous plutôt en forme, ils sont en quelque sorte plutôt heureux. Qu'est-ce que tu fais avec eux ? Je dis, pas grand-chose en fait, je les ai même un peu bousculés, parce que nous parlons du karma maintenant. Il dit, quoi, tu enseignes la grande blague de la vie ? Nous sommes restés assis là pendant qu'il mangeait ses céréales. Puis il a dû partir nettoyer les toilettes, et moi j'ai dû partir pour parler ici de la purification du karma.

En fait, c'est une vision très fine quand nous disons que ce que nous appelons notre vie est un grand spectacle. Comme au théâtre. Si l'on prenait un peu de recul, on découvrirait parfois que nous sommes nous-mêmes le personnage principal de cette blague et que le secret de cette blague réside dans le fait que le personnage principal ne sait même pas qu'il est en train de jouer une pièce. Tout le monde regarde, comment se comporte-t-il ou se comporte-t-elle maintenant ? Où va-t-on maintenant ? Et puis on souffre tellement, et on pourrait si facilement en sortir, cela pourrait si facilement se terminer. Et puis l'espoir renaît. Puis on voit déjà venir, cela ne peut pas non plus aller bien. Puis un peu de détente. On vient d'avoir un cours de Dharma, c'est vraiment la détente, et après on retrouve déjà les anciens schémas.

Donc avec un peu de recul, nous pourrions nous prendre un peu moins au sérieux et parfois rire de bon cœur de nos erreurs tout à fait normales. La plus grande erreur est claire, n'est-ce pas ? Le moi. Où est donc l'erreur dans le moi ? Comme pour les ICE, le MOI est toujours en retard. Nous sommes toujours en retard et ne remarquons pas que nous n'existons pas. C'est pourtant la grande erreur, cette lutte incroyable pour le bonheur, et en fait tout est déjà là. Ce que nous cherchons, tout est déjà là.

Rudi vient de me dire, au hangar à bateaux, que les gens sont ici en vacances, mais qu'ils travaillent tout le temps. Tu vois celui qui est en bas, il creuse sur la plage, puis ils transportent des pierres de droite à gauche pour faire quelque chose. - C'est comme ça, quand on se détend, on doit toujours faire quelque chose pour se sentir bien, pour exister, pour rendre la vie meilleure. On peut vraiment voir cela sous cet angle, comment on peut rendre la vie difficile. Le zen et l'art de vivre difficilement.

Mais on peut aussi faire autrement. C'est de cela qu'il s'agit. Nous avons commencé à en parler, une psychologie de l'éveil : comment la vie peut-elle être très facile ? Très, très facile. Très, très facile.

Quand le karma cesse-t-il d'agir ? *Participant : Quand l'attachement cesse.*

Une tentative de réponse, pas mal, va encore un peu plus loin. Quand notre moi n'est pas actif et que nous reconnaissons la vacuité. C'est exactement le point. Au moment où notre flux mental entre dans cette conscience sans centre, devient aussi ouvert que le ciel, alors il n'y a plus d'œillet où s'accrocher. Les expériences sensorielles, quoi qu'il arrive, il n'y a pas de réaction à partir de l'importance du moi.

C'est l'éveil. L'éveil est la fin de toutes ces forces qui conditionnent l'état d'esprit. C'est ainsi que nous pourrions traduire le karma. Ce sont les forces qui conditionnent notre expérience instantanée. On pourrait le résumer ainsi. Ce sont les forces actives qui conditionnent notre expérience actuelle. Ce que je ressens en ce moment n'est pas seulement lié à ce que je pense en ce moment. Oui, c'est ce qui est décisif, quels sont les schémas actifs en moi, mais c'est aussi lié à tout ce qui a déjà conditionné ces schémas, ces formes de pensée, et qui les rend si familiers par habitude que je suis dans le même film que d'habitude.

J'aurais la possibilité de laisser tomber le rideau, pour ainsi dire, de sortir de ce film karmique et de rester dans la nature de l'être. J'aurais cette possibilité. Si le rideau se lève à nouveau, il y aurait la possibilité d'être beaucoup plus conscient de son propre rôle et de ses différents rôles, donc de jouer la comédie avec une bien plus grande légèreté. Avec tout le sens de la responsabilité, mais sans toujours penser que je dois porter la responsabilité, que je dois bien faire tout ça. Bien plus avec la confiance dans les forces inhérentes, dans ce que nous appelons la nature de bouddha, les qualités inhérentes du cœur, qui sont toujours là dès que nous sommes détendus. Dès que nous nous détendons, notre créativité se manifeste, notre capacité vibratoire se manifeste, l'accès à toutes nos ressources se manifeste. C'est donc une possibilité. Cela pourrait aller très vite, très, très vite, nous pourrions nous ouvrir à cet espace où ces forces qui conditionnent n'agissent pas du tout.

Gampopa – *Le précieux ornement de la libération*, chapitre six

Je voudrais prendre à nouveau Gampopa et vous faire connaître les titres du chapitre sur le karma. Comment en arrive-t-on à ces forces fortement enchevêtrées ? Pourquoi ne sommes-nous pas libres ? Pourquoi en est-il ainsi ? Le chapitre six de Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération* contient d'autres explications. Il est très brièvement résumé. Il décrit d'abord les dix actions non bénéfiques, puis les dix actions bénéfiques. Suivent quelques aperçus importants sur le fonctionnement de la cause et de l'effet (page 85 dans la rubrique "Autres").

L'émotion sous-jacente

Par exemple, si je suis beaucoup en colère, si je m'énervé souvent, c'est comme si je creusais une ornière. Il est alors si facile de s'énervé tout de suite et de s'énervé encore plus. S'énervé devient si facile, s'énervé devient la réaction normale à tout ce qui représente un défi pour mon moi dans cette vie. Cela va tout de suite dans ce sens, je n'aime pas.

Si je veux avoir tout ce que je vois, le désir, si c'est notre voie principale, c'est clair, un modèle épais est posé. Il me suffit de passer devant une vitrine ou de voir ce que porte quelqu'un d'autre pour avoir envie de l'avoir. Tout ce qui me passe sous la main.

Nous ne nous rendons même pas compte que nous sommes si fiers et éventuellement jaloux. Ce sont des schémas de comparaison avec les autres : Est-ce que je m'en sors mieux ou moins bien ? Constamment.

Pourquoi donc continuer à alimenter si fortement ces schémas de comparaison ? Nous nous sentons alors comme prisonniers de ces schémas. Ils nous sautent dessus alors que nous pensions à peine que je voulais vraiment m'en sortir, et voilà qu'ils nous sautent à nouveau dessus. Je me dis déjà que je ne comprendrai jamais. Si quelqu'un s'assoit ici et dit : "Oh, je ne comprendrai jamais ça", quelle est cette émotion ? C'est de la fierté à l'envers, c'est aussi de l'orgueil. Exiger de soi-même d'être meilleur, ça ne marche pas en ce moment. Et si je pense en plus que les autres le comprennent, mais pas moi, je suis déjà en train de glisser vers la jalousie. Ces schémas se déclenchent constamment.

C'est tellement inutile. Dans ce spectacle de la vie, dans ce théâtre karmique, nous observons comment les gens se déplacent dans ces schémas et que ceux-ci sont constamment actifs. Le schéma de l'ignorance, qui consiste à se prendre pour le centre du monde, est tellement actif. Nous ne nous en rendons même pas compte. Nous entrons dans la pièce et nous nous demandons toujours si nous aimons ou pas, comment nous sommes perçus - tout semble tourner autour de moi.

C'est là que mon gourou Rudi a dit quelque chose d'intéressant. Je lui ai dit que j'avais pris mon café tout à l'heure sur le banc de sable, c'est juste de l'autre côté du lac. Il me dit, ah, alors tu es venu ici pour trouver ton centre. Il dit qu'il prend parfois son kayak pour aller ramer de l'autre côté du lac, afin de voir de l'extérieur son petit hangar à bateaux, qui semble être le nombril du monde : Ah, ce petit coin-là. Il se peut que quelqu'un se prenne très au sérieux.

Donc le changement de perspective. Nous entrons en fait dans chaque situation avec un sentiment de moi, comme si nous étions le nombril du monde. Pour le reste du monde, nous ne le sommes certainement pas. Pour les autres, nous ne sommes pas aussi importants que pour nous-mêmes. Il est bon de s'entraîner à adopter cette perspective. Cela permettrait d'éviter une grande partie de l'irrespect qui se cache derrière tous les actes karmiques nuisibles. Nous pourrions être beaucoup plus respectueux les uns envers les autres si nous adoptons la perspective selon laquelle les autres sont huit milliards de fois plus importants que nous-mêmes. Quelle relation, n'est-ce pas ? Quand ma classe allait à l'école, il y en avait trois milliards et demi sur la planète. Une fois appris, c'est comme un schéma karmique. Si je n'étais pas flexible maintenant, je penserais que le monde est toujours pareil.

C'est la même chose avec les schémas karmiques. Une fois appris, ils se perpétuent même si le monde a changé. Les schémas de l'enfance se poursuivent même si le monde est devenu différent. Le petit enfant qui est en nous continue à se manifester lorsque nous recevons une petite critique. Nous nous sentons tout de suite mal aimés. C'est un schéma karmique. La peur d'être le centre de l'attention, parce que nous avons vécu autrefois au jardin d'enfants, à l'école ou à la maison des situations où nous avons été mis à nu - cela continue de faire réagir. Ce sont des schémas karmiques.

Ce que nous ressentons maintenant est lié aux émotions sous-jacentes que nous avons cultivées à maintes

reprises. Si nous cultivons toujours la joie dans notre vie, c'est une vie très différente que si nous cultivons toujours une conscience soucieuse.

La fréquence

Ensuite, la fréquence joue un rôle (page 86), la fréquence à laquelle nous faisons cela. Le fait de penser ou d'agir ainsi de temps en temps ne rend pas l'ornière aussi profonde, c'est clair. Mais plus nous nous y aventurons souvent, plus l'effet est intense.

C'est pourquoi nous faisons aussi souvent que possible quelque chose comme l'alignement sur le refuge. Nous utilisons consciemment ce principe de nous aligner très souvent sur l'essentiel de notre vie et de ressentir de la joie en pensant à la Bodhicitta. Quand nous pensons : "Oh, comme c'est beau d'être en route avec un amour toujours plus grand, avec de la compassion, vraiment pour le bien de tous, de ne plus être le centre du monde". C'est la Bodhicitta.

C'est aussi une habitude. Nous créons ici une habitude karmique et nous l'utilisons pour que cette habitude de prendre refuge et d'entrer dans la Bodhicitta se mette en place le plus rapidement possible par rapport à toutes les autres habitudes que nous avons également cultivées. Que nous nous retrouvions beaucoup plus vite dans cette habitude, en particulier lorsque nous quittons ce corps, que cela continue dans la Bodhicitta, c'est-à-dire avec les Quatre Incommensurables et dans le refuge. Nous voulons que ces habitudes soient plus fortes, tant que nous ne pouvons pas compter sur le fait que l'habitude de se fondre dans la nature de l'esprit est déjà en place et est devenue plus forte que tout le reste. Si c'est le cas, c'est merveilleux. Tant que ce n'est pas encore le cas, nous veillons à ce que tout ce qui y mène soit renforcé. Ce sont des schémas d'habitude.

Quand nous avons pris l'habitude de nous voir comme Tārā, comme la Tārā avec le geste de protection et avec le geste de générosité, quand nous apprenons à nous percevoir comme Tārā de telle sorte que nous sommes en route avec une générosité pleine d'amour pour tous les êtres et que nous accordons la protection et accordons le Dharma partout où il y a besoin de protection - quand nous sommes en route de cette manière et que cela devient une habitude familière, c'est ce qui s'enclenche en premier.

C'est de cela qu'il s'agit lorsque nous parlons d'une pratique continue. Nous nous engageons dans des habitudes que nous considérons comme hautement utiles. Nous utilisons les lois karmiques à notre avantage et à celui de tous. Et la même chose avec le fait de nous rappeler sans cesse d'aller dans l'étendue, dans la solution réelle, dans le non-soi, de sortir de l'illusion, de remarquer l'arrière-plan du spectacle. Ouah, tout n'est que spectacle, la nature illusoire des apparences. Se rendre compte que tout cela n'est qu'une projection mentale qui va et vient et qui n'a pas besoin de réaction. C'est une solution plus profonde.

Mais un pont est d'aller dans la conscience de Tārā. Et Tārā le sait. Tārā est le pont vers la sagesse libératrice. Elle en est une manifestation. Ou Vajra yogini.

Donc nous utilisons ces possibilités qui sont autrement utilisées par nos émotions, donc aussi par les émotions qui voilent, nous utilisons les mêmes mécanismes pour entrer dans des états d'esprit plus libres et plus heureux. Nous devons le faire le plus souvent possible.

Les personnes concernées par l'action

Ensuite, il y a quelque chose qui s'appelle le poids de l'objet. C'est-à-dire qui est concerné par mes actions ? Par exemple, un père a une obligation très particulière pour sa fille de bien s'occuper d'elle. Si vous, pères ou mères assis ici, ne vous occupez pas de vos enfants, qui sont entièrement dépendants, c'est tout à fait différent que si le même manque d'attention ou la même négligence ou quoi que ce soit d'autre se produit ainsi avec un adulte à côté de moi que je connais à peine.

On dit la même chose lorsque les actions envers des personnes éveillées sont effectuées avec une conscience très large. Par exemple, si je fais une promesse à un bouddha ou si je fais un cadeau à un bouddha, ces actions ont des conséquences karmiques plus fortes, des effets karmiques plus forts que si je le fais devant un arbre ou devant quelqu'un que je ne connais pas beaucoup.

C'est ce qu'on appelle l'importance des personnes concernées. Ainsi, la manière dont je me comporte avec mon ou ma partenaire, alors que nous avons développé une telle relation de confiance, a des conséquences karmiques plus fortes qu'avec des personnes non concernées. La manière dont les enseignants se comportent avec leurs élèves, lorsqu'il existe une relation de responsabilité, a de plus grandes répercussions que la manière dont les élèves se comportent avec les enseignants. Les élèves sont plus jeunes pour la première fois, ils ne sont pas conscients de cette relation de responsabilité, ils ne sont pas responsables de leurs enseignants. Les

médecins ont une grande responsabilité envers leurs patients, et non l'inverse. Tout cela est pris en compte lorsque l'on examine les conséquences des actes.

Cela se reflète également dans notre système juridique, qui est à bien des égards un très bon miroir pour la compréhension des lois karmiques, bien que les solutions ne soient effectivement pas les mêmes. Les solutions dans le système juridique sont des punitions, alors que nous voulons maintenant parler des solutions, et c'est ce que nous faisons.

Solutions

Vous avez déjà remarqué dans les exemples que j'ai choisis que les solutions doivent se situer au niveau où l'enchevêtrement a lieu. Je ne parle ici que des modes de pensée karmiques enchevêtrés, des points de vue qui nous conduisent toujours à nous laisser prendre au piège du spectacle, c'est-à-dire à ce que le monde nous propose et nous fait, au point de nous y prendre pour si importants. C'est ce qu'on appelle les schémas karmiques enchevêtrés.

Si nous voulons les dissoudre, il existe des moyens de le faire. Il y a des voies extérieures, des voies plus intérieures, et puis il y a des voies de plus en plus subtiles jusqu'à la dissolution effective des schémas à leur racine.

Supposons que certains d'entre nous fassent partie de ces enfants qui, très jeunes, ont tué des insectes, ont joué, ont mis par ignorance des insectes dans des bœux et les ont vissés, puis ont dû découvrir que, oh, ils étaient morts. Certains enfants font des jeux dans lesquels ils torturent des animaux et ne le réalisent pas vraiment. Mais les adultes aussi ont continué et sont devenus pêcheurs ou chasseurs et ont tué beaucoup d'animaux. Un jour, on se rend compte que l'on a torturé ou même tué des êtres vivants sans aucune raison.

Quand on en prend conscience, on veut prendre une nouvelle direction. La première chose à faire au niveau extérieur - c'est pourquoi je prends un exemple aussi frappant - est de commencer à protéger la vie de manière ciblée. Je connais par exemple un homme qui a chassé toute sa vie et qui en a pris conscience, notamment à cause des cauchemars qu'il faisait la nuit, où il se faisait dévorer par des animaux, et il s'est rendu compte qu'il se passait quelque chose d'inquiétant. Il achète maintenant forêt après forêt, il a beaucoup d'argent, et il a créé une organisation pour la protection des forêts et des animaux. C'est un antidote au niveau de l'action extérieure. Nous nous engagerions pour la protection des animaux, nous soutiendrions peut-être une ferme de refuge, nous y travaillerions et soignerions les vieux animaux. Si l'on avait auparavant torturé ou fait du mal à des personnes, nous nous engagerions à soigner des personnes. Nous soutiendrions des institutions, Médecins sans frontières, peu importe, pour poser d'autres actes à ce niveau extérieur.

Nous avons toujours cette possibilité. Si nous voulons équilibrer les forces karmiques et faire contrepoids, nous pouvons agir de manière opposée précisément là où nous avons été faibles. Nous avons par exemple beaucoup menti, nous pouvons maintenant veiller très fortement à ce que chaque mot corresponde à la vérité, c'est-à-dire à ne dire que des choses vraies. C'est au niveau extérieur.

Ensuite, cela se fait naturellement de manière plus subtile. Plus subtil signifie que si je me suis comporté de manière irrespectueuse envers les autres, c'est qu'à ce moment précis, j'ai manqué d'amour et de compassion, et aussi de sagesse. Ainsi, comme remède de base à tous ces actes irrespectueux où j'ai cédé à l'orgueil, où j'ai suivi ma colère, où j'ai crié sur les gens ou les ai rabaissés, où je me suis rabaissé moi-même, peu importe - je vais développer l'amour et la compassion. Pour moi-même et pour les autres.

Je développerai l'état d'esprit intérieur qui consiste à considérer les autres comme aussi importants que moi-même et à me considérer moi-même comme aussi important que les autres - ce qui est nécessaire pour s'attaquer effectivement à ces schémas karmiques du point de vue de l'état d'esprit intérieur.

Ce n'est plus au niveau de l'action extérieure. L'action suivra. Mais nous sommes en train d'agir au niveau de la motivation, de l'état d'esprit. C'est-à-dire que nous remarquons qu'il y avait quelque chose dans mon attitude qui n'était pas au top, et nous sentons ah, ce genre de motivation, cette vision du cœur fait vraiment du bien. Si j'y suis, cela ne m'arrive plus d'insulter quelqu'un. La communication non violente vient alors d'elle-même, parce que je suis complètement absorbé par cette attitude de Bodhicitta.

Nous pouvons devenir encore plus subtils. Nous remarquons alors que dans tous ces schémas enchevêtrés, l'importance du moi est toujours au départ. Il y a toujours cette illusion d'être quelqu'un qui a besoin d'être nourri, qui a besoin d'être protégé, qui veut être considéré, qui veut être aimé - tous les schémas, tout ce que

nous appelons karma, tout ce qui génère de la souffrance, a ces mécanismes fondamentaux à l'intérieur.

Nous pouvons parler de deux mécanismes fondamentaux : se prendre soi-même pour substantiel, concret, réel, et prendre ce que nous vivons pour concret, substantiel, réel. Ne pas se rendre compte qu'il s'agit d'apparitions dans son propre esprit. Le sentiment du moi est également une manifestation dans notre propre esprit.

Nous travaillerions alors au niveau de la sagesse, c'est-à-dire dans la méditation, et nous nous rappellerions toujours de temps en temps : ce que je vis maintenant est de nature spirituelle. Si je n'adhérais pas maintenant, cela se dissoudrait immédiatement. Si j'adhère maintenant, si je saisis, cela ne se dissoudra pas. J'ai le choix. Est-ce que je vais dans l'espace ouvert ? Est-ce que je lui permets de se dissoudre ? Est-ce que je le reprends plus tard avec un état d'esprit très large, pour trouver de bonnes solutions à quelque chose qui doit changer, où je dois intervenir, où je dois agir ?

Je remarque que je ne pars pas avec l'impulsion, mais que je me détache de l'impulsion de matérialiser cela, de le matérialiser ici, c'est ce que je détache en tout premier lieu. Puis, à partir de l'étendue de l'esprit fluide, j'invite à nouveau le thème et je veille à trouver la solution dans l'étendue et à agir à partir de cette étendue, avec bien sûr la compassion et l'amour qui vont avec. C'est le niveau le plus subtil. Nous pouvons aller jusque-là en dissolvant les schémas karmiques.

Cela signifie que la dissolution des schémas karmiques a lieu là où nous pouvons commencer. Nous pouvons tous déjà agir différemment, faire d'autres actions que celles que nous ne voulons plus faire, que nous regrettons. Et nous pouvons alors travailler au niveau de la motivation, nourrir des motivations et des points de vue qui coupent l'herbe sous le pied des autres points de vue et motivations moins habiles, pour ainsi dire. Notre eau coule maintenant là-dedans, nous ne nourrissons plus les vieux schémas. Et nous pouvons nous attaquer fondamentalement à la racine de tous ces schémas.

Quand j'ai dit que l'eau coule maintenant dans la direction de cette motivation, c'est là que nous pouvons commencer avec la création consciente, nous détournons les courants. Nous devenons très habiles dans ce domaine. Le remodelage de notre vie se fait en dirigeant le flux de notre conscience vers les domaines qui font du bien. Nous ne laissons plus notre conscience, c'est-à-dire notre attention, s'écouler dans les domaines où nous nous enchevêtrons constamment, de nouvelles émotions apparaissent sans cesse, le manège tourne.

La force de création karmique est l'endroit où nous dirigeons notre attention. C'est le levier. Quel levier dois-je actionner si je veux être heureux maintenant ?

Participant : Diriger l'attention là où se trouve le bonheur. Oui, où est-il ? J'ai un levier, c'est évident, je devrais maintenant porter mon attention là où se trouve le bonheur. J'ai le levier en main, je suis prêt à le faire maintenant. Où dois-je maintenant porter mon attention ?

Participant : Laisser être. Laisser être est peut-être une bonne chose. Peut-être que le levier ira de lui-même au bon endroit si je ne le fixe plus dans ce qui est maladroit, mais que je me détends simplement.

Ceux qui le souhaitent peuvent essayer d'aller vers quelque chose de neutre, par exemple en portant simplement leur attention sur les sensations corporelles. Par exemple la respiration. Cela ne me rend pas encore particulièrement heureuse. Mais je ne me rends pas non plus malheureux. Ah, il y avait quelque chose. Respirer et profiter. Mais avec mes poumons de fumeur, ce n'est pas non plus un plaisir.

Participant : Aller dans l'espace. Exactement, il y avait quelque chose, je pourrais quand même aller dans l'espace, je pourrais quand même prendre l'inspiration comme symbole pour aller dans l'espace, en expirant aller aussi dans l'espace, permettre, laisser couler. Il y avait des ponts.

On peut actionner le levier successivement en allant d'abord dans le domaine simple et sûr, tout à fait neutre, en respirant simplement et en se rappelant ensuite en respirant : Ah, on peut quand même relier cela à une signification plus profonde. Il y a quand même une largeur intérieure. Ah, il y a bien une confiance, il y avait bien quelque chose. Ça respire tout seul. Je n'ai même pas besoin de respirer. Et la conscience naît aussi d'elle-même. Peu à peu, nous remarquons que nous arrivons dans ce qui est naturellement là. Mais en fait, nous avons dirigé notre attention vers des domaines qui nous font du bien. C'est exactement ce que nous avons fait. Une partie était encore avec un peu d'orientation consciente, d'effort conscient, et ensuite c'est devenu de plus en plus facile.

C'est ce que nous pratiquons dans la méditation, actionner le levier. Quand nous méditons, nous dirigeons notre attention là où nous arrivons dans le bénéfique. La définition de Samādhi est le fait de rester dans le bénéfique sans être distrait. Vous pouvez aussi lire cela chez Gampopa, il a quelques trésors, toutes les quelques phrases

il y a un petit trésor. Si vous regardez la définition de la stabilité méditative dans le cinquième Pāramitā : Demeurer uni dans le salut.

C'est exactement de cette manière que le levier karmique est actionné. Nous devons savoir ce qui nous fait du bien en ce moment. Nous commençons par quelque chose dont nous pensons qu'il me fait du bien en ce moment. Puis nous allons de plus en plus loin, jusqu'à ce que nous arrivions à l'être naturel, ce qui est profondément bénéfique. Ce n'est pas si difficile, n'est-ce pas ? Tout se remet en place, tout ce que nous avons appris se remet en place. C'est exactement comme ça que nous nettoyons le karma.

Les quatre forces de la purification des actions néfastes

4e jour, mardi 12.8.2025 10:00 2e partie, audio 2025.08.12_10.12_01

Consacrons-nous à cette question de l'utilisation de ces quatre forces. Si nous cherchons dans *l'Océan du sens Ultime*, dans les instructions de Mahāmudrā du neuvième Karmapa, les enseignements sur les quatre pouvoirs de purification des actions nuisibles, nous devons nous référer au chapitre sur la méditation de Vajrasattva. Esprit de diamant, Dordjé Sempa, c'est là que cela est expliqué en premier. Chez Gampopa, nous trouvons ce passage encore plus détaillé dans les vœux du bodhisattva.

Les actions nuisibles qui n'ont pas été purifiées - il s'agit ici de la pensée, c'est-à-dire des schémas de pensée enchevêtrés - nous empêchent d'être des bodhisattvas dans ce monde. Cela signifie qu'il faut vraiment faire le ménage.

Les noms de ces quatre forces sont légèrement différents selon les textes. La première force nécessaire est **celle de la prise de conscience des conséquences regrettables** de nos pensées, de nos paroles et de nos actions physiques passées. Lorsque nous voyons quelles en sont les conséquences, cela s'associe à la compassion et devient un regret. Et si, dans notre compassion, dans notre compréhension des dommages que nous avons causés, nous pensons aussi qu'il y a eu des personnes touchées par nos actions, il se peut que nous le révélions et l'admettions devant elles. C'est la confession. Ainsi, la force du repentir, de la révélation de nos erreurs, implique de voir en profondeur la catastrophe que nous avons provoquée ou les effets subtilement néfastes de nos actions. Cela devient vraiment conscient en nous.

Il est vrai que les personnes chez qui cela s'est produit ne sont souvent pas présentes et qu'il ne serait parfois pas du tout utile d'évoquer à nouveau les anciennes histoires. C'est pourquoi, dans la tradition bouddhiste, cette révélation a lieu directement devant les bouddhas. Nous n'avons pas besoin d'un vis-à-vis humain, mais nous confessons, nous exposons en pensant que nous le confions directement aux bouddhas, par exemple Bouddha Vajrasattva, Dordjé Sempa en méditation. Ou Bouddha Śākyamūni, ou nous le disons à Tārā.

L'étape de le dire à des personnes peut suivre, mais ne doit pas suivre. Si cela apporte encore un soulagement à l'autre, il est utile de l'aborder, mais si nous ne ferions qu'accabler davantage l'autre avec notre confession, nous ne le faisons pas. Il ne s'agit donc pas d'imposer notre confession à l'autre : Je regrette tout ce que je n'ai pas pu faire en tant que jeune père ou jeune mère. Quoi ?

Lorsque cette pratique de Vajrasattva était pratiquée de manière intensive lors de la retraite de trois ans, nous avions beaucoup de tics chez les pratiquants, qui voulaient maintenant écrire des lettres et s'excuser auprès de leurs anciens partenaires, peu importe. La règle était : pas question. En aucun cas. C'est un processus intérieur, ne chargez pas encore votre entourage avec vos prises de conscience tardives, comme quoi certaines choses n'étaient peut-être pas si bonnes. Si vous les rencontrez et que vous en parlez, alors vous êtes prêt à en parler, alors laissez faire. Mais ne touchez pas à ces actions qui consistent à devoir faire le ménage d'une manière ou d'une autre et à penser que c'est la lettre qui va régler cela maintenant.

C'est la première étape importante. Une reconnaissance qui s'associe à la compassion et conduit à un regret.

Et puis la deuxième force, **la force de la décision de ne plus agir de la sorte**. C'est la force de décision qui dit : je ne veux plus agir ainsi. Je vais tout faire pour ne plus retomber dans ce schéma de pensée, de discours, de comportement. Ce n'est bon ni pour moi ni pour les autres. C'est alors la conséquence évidente de la reconnaissance profonde et du regret, cette décision. Si vous avez déjà demandé pardon à quelqu'un, la personne vous regarde et dit : "Et alors ? Est-ce que tu vas le refaire ou pas ? Cela n'est considéré comme puissant que si je peux dire que je ne le referai pas, ou du moins que je ferai tout pour ne pas le refaire.

Cette difficulté à pouvoir promettre de ne plus jamais le refaire nous amène à la troisième force, **celle du soutien**. Nous sommes en danger dans ce domaine. Nous avons un schéma d'habitudes en cours, nous avons

déjà agi de la sorte et nous pourrions récidiver. Au moment où la situation se présente pour agir à nouveau comme à l'époque, ce que nous voudrions en fait éviter, nous avons besoin de soutien pour ne pas rechuter. Que ce soit chez Alcooliques Anonymes ou Boulimiques Anonymes ou n'importe où, les problèmes de dépendance, la thématique de la rechute, nous avons un numéro de téléphone. Nous avons des amis que nous pouvons appeler. Nous avons un mentor, un tuteur, nous pouvons nous adresser à notre conjoint, à notre partenaire.

Nous avons peut-être besoin d'un soutien, parce que nous savons que ces schémas sont déjà si forts et qu'en cas de doute, je voudrais avoir une force supplémentaire pour pouvoir maîtriser la tentation d'agir à nouveau de la sorte. Dans la pratique du Dharma, en plus du saṅgha, c'est-à-dire des amis avec lesquels nous pouvons clarifier cela sur le chemin, nous utilisons le soutien du refuge et de la Bodhicitta. Le refuge, ce sont tous les éveillés, le Bouddha, le Dharma, le Saṅgha. Nous invoquons le refuge à ce moment-là.

C'est un tel alignement sur l'essentiel, cela nous aide à sortir de l'ornière. Lorsque nous pensons à ce dont il s'agit dans le Dharma, tout notre système est comme aligné intérieurement. Si nous pensons en plus que cette personne envers laquelle je me comporterais peut-être de manière égoïste ou irrespectueuse, ou quelle que soit la tentation, si je développe la Bodhicitta et que je pense que j'ai dit que toute ma vie est en fait orientée vers le bien de tous - éveiller en nous cette motivation bénéfique la plus forte est un soutien supplémentaire.

Le refuge et la Bodhicitta renforcent la décision que nous avons déjà prise de ne pas récidiver. C'est l'amour pour tous les êtres vivants et l'orientation vers l'essentiel, ce qui nous intéresse vraiment dans la vie. Se rendre compte que ce que nous sommes en train de tenter ne contribue pas vraiment au bonheur. Cela rend l'orientation vers le refuge et la Bodhicitta claire et nous renforce. C'est la force du soutien.

Mais maintenant, cela ne fait que combler la situation. Nous avons avoué et regretté, nous avons pris la décision et nous savons où nous pouvons trouver du soutien. Il faut maintenant absolument **la force de l'antidote** pour se débarrasser de ces schémas, de ces modes de pensée, peu importe ce qui n'a pas été très utile. Il faut donc quelque chose qui élimine ce schéma. Nous avons déjà parcouru cela, le niveau extérieur, le niveau intérieur, le niveau le plus profond, le plus subtil, comment ces schémas sont dissous.

Pratique de Vajrasattva

Je vais maintenant prendre l'exemple de la pratique de Vajrasattva. Vous n'avez pas besoin de la connaître pour comprendre cet exemple. Nous visualisons un bouddha, il peut aussi être dans YabYum, comme ces deux qui sont assis là, Samantabhadra et Samantabhadri dans YabYum, il y a cette belle statue, ils peuvent être assis ainsi en union ou le bouddha peut être assis là seul.

Refuge, orientation vers le refuge. Au cœur de cette figure de lumière au-dessus de nous, la syllabe HUNG, entourée du mantra des cent syllabes. L'essence de l'esprit éveillé, la Bodhicitta pure, se met à vibrer et nous commençons à réciter le mantra en invoquant la Bodhicitta, le deuxième pilier : refuge plus Bodhicitta. Nous invoquons le pilier avec une force incroyable. Et c'est alors que l'essentiel se produit :

La syllabe HUNG avec le mantra circulaire autour, Om Vajrasattva Samaya et ainsi de suite commence à sécréter du nectar de Bodhicitta. Le corps entier de Vajrasattva se remplit du nectar blanc de la Bodhicitta. Ce nectar déborde, puis entre en nous et nous remplit complètement. Ce nectar de Bodhicitta va dans toutes les parties du corps, et exactement là où nous avons notre schéma. Nous localisons ce schéma dans le corps, là où nous avons peur, là où nous sommes fiers, là où nous ressentons du désir, ce qui est actuellement dans notre conscience, là où nous avons besoin d'aide. Dans la première phase de la pratique, la Bodhicitta dissout toute cette importance du moi, l'égoïsme qui se trouve derrière notre comportement, nos pensées et nos paroles nuisibles.

Cela ne suffirait pas à résoudre complètement le problème. Il y a une deuxième phase. Non seulement elle est résolue, non seulement nous sentons que nous n'agirions jamais de la sorte lorsque nous sommes en contact avec la Bodhicitta, mais cela devient une expérience. Nous pensons peut-être à toutes les fois où nous avons agi de cette manière et nous laissons la Bodhicitta entrer et nous nous rendons compte que si la Bodhicitta avait été là à ce moment-là, je n'aurais certainement pas agi de cette manière, certainement pas. Les pores de notre organisme se ferment et le nectar de la Bodhicitta commence à nous remplir complètement jusqu'à ce qu'il déborde. Vajrasattva sourit, il sourit toujours lorsque nous venons avec nos enchevêtrements, et dit que tout est en ordre et qu'il se fonde en nous.

C'est le moment où nous demeurons nous-mêmes dans la confiance que nous sommes de nature Bodhicitta, que cette unité de compassion et de sagesse est notre nature fondamentale, que nous sommes nous-mêmes

Vajrasattva. Donc plus de doute sur soi-même, parce qu'au fond, toutes ces actions que nous faisons, que nous regrettons ensuite, sont en fait issues d'un sentiment de manque, d'une non-connexion avec la richesse intérieure de nos qualités. Nous nous immergeons vraiment dans cette douche de Bodhicitta et remarquons que cela est en nous, que cela déborde, que Vajrasattva se fond en nous. Et puis nous restons dans le Mahāmudrā, nous restons dans le simple fait d'être, sans aucun centre, sans aucune limite.

C'est le remède le plus fondamental pour toutes ces séparations de saisir et de ne pas vouloir avoir, tout ce qui était en profondeur nos schémas qui ont conduit à ce comportement. Cela est maintenant expérimenté différemment, nous sommes maintenant dans la plénitude du simple fait d'être. C'est ce qu'on appelle maintenant un antidote complet.

C'est pourquoi cette pratique est tant vantée, car elle contient la force du soutien avec le refuge et la Bodhicitta, ainsi que l'aspect de la confiance la plus profonde en notre propre nature de bouddha, jusqu'au-delà d'une confiance en quelque chose qui ne nous appartient pas, jusqu'à rester dans l'ainsité. Le remède le plus profond est la reconnaissance de la nature vide de toute chose, mais il est beaucoup plus beau de dire que le remède le plus profond est de demeurer dans l'ainsité, libre de tout centre et de toute limite.

Ce processus, cette pratique de Vajrasattva, est un bel exemple de la façon dont vous aussi, si vous ne pratiquez pas Vajrasattva maintenant, vous pouvez le faire. Si vous avez quelque chose qui vous pèse, vous pouvez passer par ces quatre forces. Vous pouvez voir les conséquences que cela a et a eu, vous repentir, puis prendre la décision, mais je veux vraiment tout faire pour ne pas retomber là-dedans, prendre un refuge profond, développer la Bodhicitta, peut-être que vous pouvez fusionner avec le refuge, peu importe ce que vous visualisez ou ressentez comme refuge, laissez le refuge entrer en vous, laissez la Bodhicitta s'étendre en vous sous la forme des quatre qualités Incommensurables, et puis finalement, reposez-vous dans l'ainsité.

Ensuite, vous devez le sceller comme un sceau. Après ce séjour dans le soi, s'il vous plaît, ne revenez pas en arrière, lorsque vous sortez de la méditation, et ne vous glissez pas à nouveau dans les sentiments de culpabilité. Ils doivent disparaître, se dissoudre. S'ils reviennent, vous devez reprendre la pratique, mais s'il vous plaît ne vous glissez pas à nouveau dans votre prochain schéma d'habitudes, je me sens mieux quand je me sens coupable. Non, s'il vous plaît, sentez-vous mieux quand vous ne vous sentez pas coupable. C'est vraiment beaucoup mieux. Ce sentiment familier de ne pas être assez bien, non, ce n'est pas l'être véritable. Entrez dans l'être véritable, où tout est assez bon, votre propre esprit est assez bon, votre cœur est assez bon, votre corps est assez bon. Entrez dans l'être du Bouddha et ne vous y glissez pas constamment.

Guendune Rinpoche nous disait toujours qu'un mala, cent huit mantras du mantra des cent syllabes pratiqués avec cette compréhension et avec une pleine intensité, peut nous conduire à la purification totale, au domaine où tout le karma est purifié, donc aussi à l'état non-duel. Et ensuite, ne pas revenir avec des doutes, mais accepter : Oui, en effet, j'ai traversé le processus complet, j'ai confessé, regretté, pris la décision, trouvé la solution et maintenant je reste dans la solution. Ne pas se promener constamment en tant qu'êtres humains avec un péché originel ou avec de nombreux petits péchés, mais avec la nature originelle d'un bouddha, avec la nature fondamentale de l'être divin, vous pouvez aussi l'exprimer ainsi. Avec la nature fondamentale de l'esprit vajra.

C'est une purification complète, et cela explique tout. Il me tenait à cœur d'en parler, car ce n'est vraiment qu'une partie de l'histoire quand on parle du karma, des conséquences des actions. Nous devons comprendre ces deux autres aspects de la dissolution des conséquences des actions, la dissolution des schémas d'habitude, tout comme notre chance de créer ensuite à partir de cette liberté, c'est-à-dire comment nous attirons toujours l'attention là où nous créons notre vie de manière à être toujours heureux.

Créer

Mon gourou Rudi m'a donné un autre enseignement. Lorsque nous avons parlé du karma aujourd'hui, il a dit : avec mes enfants, je regardais toujours ce feuillet américain pour enfants, où tout se passait sous l'eau. Apparemment, une éponge est tombée du bateau, Bob l'éponge, il est toujours de bonne humeur, il s'efforce toujours d'être le plus heureux, le meilleur, et il énerve terriblement les autres parce qu'il est toujours de si bonne humeur. Nous avons plaisanté à ce sujet dans notre théâtre, dans notre blague cosmique, ce que nous appelons notre vie.

Nous pourrions toujours concentrer notre attention sur ce qui nous rend vraiment heureux, faire preuve d'un peu plus de compassion et ne pas nous mettre les autres à dos. Mais en fait, nous sommes, c'est le bon vieil enseignement du Bouddha, les maîtres de notre propre bonheur, nous sommes les cordonniers de notre propre destin. Nous avons cela entre nos mains. C'est lié à la direction que prend notre attention. On peut s'énerver

pour tout et être toujours en mode crise ou on peut être en route autrement.

Il y a eu cette femme juive qui est allée volontairement en camp de concentration alors qu'elle aurait pu s'enfuir, Etty Hillesum, totalement touchante, comme Jacques Lusseyran. Ici, nous avons une pratiquante juive, là un pratiquant chrétien. Au milieu des conditions les plus terribles, l'esprit peut résider dans le bénéfique. C'est ce que nous montrent des personnes individuelles, et nous pouvons suivre leur exemple. Bob l'éponge n'est donc qu'un exemple, il y a des gens qui ont réellement maîtrisé cela. Parmi les Tibétains, il y en a aussi beaucoup, beaucoup. C'est l'art de la création, de maintenir l'esprit, l'attention, le cœur dans ce qui est bénéfique.

Cela ne signifie pas que nous excluons la souffrance dans le monde, les situations d'urgence, les guerres, l'injustice, mais nous nous mettons en contact avec le niveau de solution. Nous voyons la thématique, nous cherchons la solution. La solution est toujours quelque part la Bodhicitta. Nous la trouvons, nous prenons les problèmes dans le cœur de la Bodhicitta, mais nous ne laissons pas le cœur de la Bodhicitta vaciller. Tout vient dans cette attitude de base de la Bodhicitta et y trouve sa solution, dans l'unité de la compassion et de la sagesse. Ainsi, nous trouvons toujours la solution. Nous ne la trouvons pas forcément à l'extérieur, ce que l'on peut faire maintenant pour changer à l'extérieur ce que les autres sont en train de créer. Ce n'est pas le but. Mais nous trouvons toujours notre solution intérieure.

Vous ne devez pas confondre. Beaucoup d'entre vous, qui m'interpellent ou m'écrivent, veulent toujours résoudre quelque chose à l'extérieur. Mais que le chemin de la solution extérieure passe d'abord par la solution intérieure, que nous sortions des images de l'ennemi, que nous soyons en route avec amour, que nous découvriions dans l'autre l'ami potentiel, c'est de cela qu'il s'agit. Et surtout, que nous soyons fidèles à notre propre nature fondamentale. C'est notre tâche dans la construction du monde, que nous prêtions toujours attention à notre propre nature de cœur, à cette nature de bouddha. C'était un petit passage sur la création.

Méditation

Si vous voulez me suivre dans cette expérience, laissez-vous remplir de nectar de Bodhicitta. Laissez-vous imprégner correctement, le refuge au-dessus de vous et cette bonté qui se déverse en nous comme si nous pouvions la boire. Cette sagesse, cette ampleur.

La grande majorité d'entre nous a nagé un peu dans l'eau ces derniers jours. Imaginez, à l'intérieur et à l'extérieur, tout le nectar de la Bodhicitta. Notre nature aquatique. La Bodhicitta, l'amour pur, la compassion. Confiance profonde en notre nature fondamentale.

Guendune Rinpoche et les autres maîtres du Mahāmudrā disaient simplement : "Laisse le Bouddha méditer en toi.

Questions et Réponses

Participant/e : Je considère le karma comme quelque chose de profondément injuste en ce qui concerne les effets du passé jusqu'à aujourd'hui. Que fait un homme en Ukraine qui est obligé d'aller au front en tant que soldat ? Il n'a pas vraiment le choix.

Oui, écoute, je suis un peu embêté en ce moment, comme si tu n'avais pas vraiment écouté ces derniers jours. Maintenant, va donc voir avec tout ce que nous avons abordé. Prenons un homme qui ne tue pas de son propre chef, à moins qu'il ne s'empêtre dans la haine et veuille tuer tous les Russes. Il le fait par nécessité, il y est pour ainsi dire obligé. On ne va pas prendre quelqu'un qui s'est porté volontaire, ça ferait toute la différence. Tu t'en rends compte ? Le karma est subtil, il ne se retrouve pas dans les zones infernales parce que c'est une action non voulue. Dans certaines circonstances, il ne vit pas la moindre satisfaction ni la moindre joie. S'il en fait l'expérience, c'est un facteur d'amplification. Et, et, et.

J'appartiens à la génération où c'est exactement ce qui est arrivé à mon père, exactement ce que tu décris maintenant à propos du soldat ukrainien. Et ensuite, toute une vie a suivi, ce qui était en fait un remède à ce qui s'est passé à l'époque dans les jeunes années, entre seize et dix-neuf ans. Ensuite, cela prend une toute autre direction.

Donc cette subtilité que j'ai essayé de faire passer, ce n'est justement pas cette monocausalité, quelqu'un a fait ça et se retrouve là. Il n'y a personne qui punit. Il n'y a personne qui juge. C'est la dynamique d'un courant d'esprit qui se déplace selon certains schémas.

Si je regarde les siens avec mes conditions, personne ne me touche, mais peut-être que sa famille a été décimée. Le fait qu'il se mette en colère est bien plus normal que pour moi, ce n'est pas comparable.

Nous ne disons pas cela non plus. Tu es actuellement dans une situation où tu n'es pas déclenché de la sorte. Cela se verrait alors si tu étais déclenché de la sorte lorsqu'on te met une arme dans la main. A quoi aspirer-tu ? Tu aspirer à ce que cela ne laisse aucune trace dans l'esprit des soldats ? Tout peut être résolu, mais cela laisse d'abord des traces. Comment aimerais-tu que cela se passe ?

Je souhaiterais que tous les hommes vivent en paix et ne subissent pas les conséquences de leurs actes.

Ce serait comme si nous pouvions tout faire sans que cela laisse des conséquences dans notre flux mental. C'est un beau souhait, mais pas très réaliste, n'est-ce pas ? Tout ce que tu as fait, pensé et ressenti jusqu'à présent, tu sens bien comment tu en es imprégné, non ? C'est tout ce que décrivent ces enseignements. Ils décrivent ce que nous pouvons observer. C'est juste pour nous rendre attentifs, faites attention aux habitudes que vous développez.

Je trouve juste que c'est injuste pour ces personnes, car elles ont si peu de chances de s'en sortir.

Je trouve ça aussi injuste. Mais le karma n'a rien à voir avec cela. Je trouve aussi injuste que la vie soit ainsi faite que certains soient touchés d'une manière et d'autres d'une autre, mais ce n'est pas la responsabilité du karma de les toucher. Tu vois ça ? Il n'y a pas d'instance appelée karma, ça n'existe pas.

Il me semble déjà que c'est à cause de leur karma qu'ils se sont retrouvés là.

Remplace donc le mot karma par des mots allemands. Que dirais-tu de la raison pour laquelle ils se sont retrouvés là ? Qu'est-ce qui conduit les gens dans ces situations ? Evite le mot karma, remplace-le par des mots allemands. Que mettrais-tu en place ?

De circonstances défavorables. Oui. *Ils n'ont tout simplement pas eu de chance.* La malchance est aussi très difficile à trouver. Mais des circonstances défavorables, des circonstances sociales, politiques, historiques et aussi en raison de certains individus qui jouent un rôle et en raison de la situation globale sur la planète, où la soif de pouvoir joue un grand rôle, la cupidité pour les ressources naturelles. Ok, cela semble déjà très différent du karma, n'est-ce pas ? *Oui.* C'est là que nous commençons à réfléchir. Le karma signifie seulement la somme des causes et des conditions, il représente ce qui est pensé, fait et dit dans l'univers, la somme de toutes ces forces est appelée karma, ce qui est fait.

Si nous le rapportons au passé, c'est ce qui a été fait. C'est la somme de ce qui a été fait qui fait que des personnes se trouvent aujourd'hui dans des situations aussi cruelles.

C'est donc la dissolution par la propre paix intérieure, si l'on modifie ensuite la quantité totale en direction du bonheur ?

Oui, ce serait le moyen constructif d'ajouter à la quantité de ce qui a déjà été fait de très nombreuses forces bénéfiques, afin que le mélange devienne un peu plus léger, un peu plus clair, un peu plus lumineux.

Alors, c'est bien aussi de pouvoir faire quelque chose. Oui, oui, oui, c'est ça, c'est ça. *Merci beaucoup.*

Participant/e : La cinquième force, pour moi, c'est le passage où tu as dit qu'on doit être inondé de miel et ne plus se dégonfler, que ça peut alors passer. Je n'ai pas la foi, c'est pourquoi je n'en ai souvent pas fini. Il faut que je recommence à zéro et que je nettoie.

Tu as vraiment raison. Nous allons ensuite plus loin dans la pratique et laissons par exemple ce nectar de Vajrasattva s'infiltrer encore et encore dans ces domaines que nous appellerions des doutes sur notre nature fondamentale. Ces doutes, je ne les ai pas, sauf que j'y arrive si vite. Bon, tu viens de les décrire. Mais c'est une pratique d'y arriver. Tu viens de parler de la soi-disant cinquième force, de ne pas retomber là-dedans. C'est effectivement l'expérience de tous les pratiquants, que ce n'est pas si stable. Cette instabilité de la confiance en sa propre nature fondamentale est aussi l'objet de notre pratique. C'est tout à fait vrai.

Participant/e : Si je laisse aller le moi, comment puis-je assumer la responsabilité, qu'est-ce qui agit alors ? C'est là qu'apparaît un tel vide. Je n'arrive pas à imaginer ce passage du difficile au facile.

Parlons un peu de cette transition. C'est bien que tu abordes le thème de la responsabilité. La responsabilité, la fiabilité, le fait de pouvoir tenir ses promesses, de pouvoir assumer des rôles et de les exécuter de manière fiable, tout ce domaine. Ce qui perturbe la fiabilité et le sens des responsabilités, c'est qu'en raison de notre émotivité et de notre réactivité, de notre impulsivité, d'autres forces entrent toujours en jeu. Tout d'un coup, une mère ne s'occupe pas de son enfant, tout d'un coup, un médecin n'est pas disponible - ce pour quoi nous

avons en fait une responsabilité qui n'est pas remplie parce que des forces transversales entrent en jeu. Elles proviennent de kleśas non nettoyés, de schémas d'habitude, donc d'émotions enchevêtrées.

Moins il y a de forces de ce genre, plus tu es, plus je suis en mesure d'assumer une responsabilité, parce qu'il n'y a pas autant de forces qui nous secouent. Il est très facile d'être à l'heure pour un cours parce qu'il n'y a pas de force, de prendre un café parce qu'il n'est pas si important - du petit exemple aux grands exemples. La fiabilité et la responsabilité que nous pouvons assumer et porter de manière stable sont de plus en plus élevées. La capacité de charge d'un individu est de plus en plus élevée à mesure que les forces égocentriques en jeu diminuent. Plus il y a de forces égocentriques en jeu, moins une personne est résistante.

Ton inquiétude est compréhensible, mais elle n'a pas été ressentie jusqu'au bout. Déjà maintenant, lors des transitions, chaque fois que quelqu'un est un peu moins empêtré dans ses propres thèmes, des espaces se créent qui rendent la personne plus résiliente, plus résistante, plus fiable, parce qu'il n'est plus du tout question de moi et de mes autres idées et préférences et aversions.

Pour moi, c'est comme si je me trouvais sur une corniche et que je devais lâcher prise.

C'est comme ça ? Alors tu tombes. Il vaut mieux que tu ne tombes pas. Cela ne convient pas ici. Il n'y a personne qui saute dans le vide. Je reprends l'exemple de l'œillet et du crochet. Les situations qui agissent sur nous, ce que nous lisons dans les informations, ce que nos amis nous proposent, ce que sont les expériences sensorielles en ce moment, ce sont des influences, ce sont des forces qui agissent sur nous. Si nous formons à chaque fois un œillet où le crochet peut s'accrocher, je veux ceci, je ne veux pas cela - alors nous sommes incroyablement en train de dérapier. Plus nous laissons les différentes situations s'accrocher à nous, moins nous devenons fiables. Nous devenons le jouet des situations. Une personne dit : "Je m'en vais juste pour un moment", mais il se passe tellement de choses pendant cette courte absence que la personne ne revient plus jamais, car tout est toujours si important et intéressant qu'elle dévie complètement de sa trajectoire. Un projet est lancé, puis tant d'autres choses intéressantes surgissent que le projet lui-même n'est jamais mené à terme.

Cet œillet, cet anneau, où les forces peuvent attaquer, s'accrocher, ce "je veux", ce "je ne veux pas", ce sont les schémas par lesquels nous entrons dans l'enchevêtrement. Lorsque ces schémas, où un tel enchevêtrement peut se produire, sont dissous, une telle personne a une stabilité incroyable. La direction qui est prise, la responsabilité qui est assumée, peut être poursuivie sans se soucier des influences extérieures, des tentations, des contestations.

Qu'est-ce qui porte la responsabilité ? Il me manque les outils pour porter la responsabilité.

Tu parles d'un domaine qui est encore très éloigné de ton développement personnel, mais aussi du mien. La question est de savoir comment des projets se forment dans un courant d'esprit totalement libre ? Qui ou quoi prend la responsabilité ?

Vous n'y avez peut-être pas accès directement, mais prenons l'exemple de la vie de Guendune Rinpoche. Il a été envoyé contre son gré en Europe par le seizième Karmapa. Ce n'était pas son souhait. Il voulait se sauver, puis Karmapa a envoyé sa propre jeep avec le chauffeur et a dit : non, non, ne retourne pas en retraite. Tu vas d'abord passer trois ans au Bhoutan et ensuite en Europe. Karmapa a dit clairement : j'ai besoin de toi pour enseigner la méditation en Europe. Trungpa Rinpoche s'occupe déjà des Etats-Unis, j'ai assez de gens là-bas, j'ai besoin de toi.

Ce qui a décidé là, ce n'était pas le moi de Guendune Rinpoche, il avait si peu d'œilletons, il en avait peut-être encore un peu, mais la parole de Karmapa était plus forte. Ce courant d'esprit a dit, d'accord, je me mets au service de ce que mon maître considère comme utile pour tous. Il semble y avoir des Européens qui ont manifestement besoin de quelque chose. Je me sens certes totalement incapable, mais - et puis cette confiance arrive. Et si tu regardes le reste du chemin de vie, depuis 1975, depuis son arrivée jusqu'à sa mort en 1997, ce courant d'esprit est simplement resté stable et imperturbable dans cette tâche. À Dhagpo, le Bost-Laussedat, il a voyagé à travers les pays, il a été par exemple cinq fois en Grèce, tant de fois en Allemagne, tant de fois dans d'autres pays, et il a simplement accompli cette tâche d'être professeur de méditation en Europe, sans jamais être tenté par les nombreuses invitations qu'il a reçues, de retourner en Inde, de rendre visite à la famille, ceci ou cela, aucune distraction. Il a eu beaucoup de parents tibétains qui auraient bien voulu venir chez nous au monastère pour être nourris, pas de tentation. Guendune Rinpoche n'a tout simplement pas répondu à ces lettres. Pas d'œillet, c'est cette stabilité. Karmapa lui avait demandé de construire un monastère, il a donc construit un monastère, il a demandé un centre de retraite, il a donc construit un centre de retraite.

C'est la stabilité d'un courant d'esprit dont nous pouvons dire qu'il est libre de l'égocentrisme, qu'il est

extrêmement fiable. Nous pouvions absolument compter sur lui. Je peux décrire cet exemple si bien, parce que je l'ai vécu. C'était cette liberté totale, c'était exactement la liberté de cet œillet, qu'aucun anneau ne se forme là où la situation pourrait s'accrocher. Il a été contesté, personne ne voulait l'entendre, l'écouter, il y a plein de passages difficiles. Il a simplement avancé, détendu, avec son esprit de Mahāmudrā, toujours avec cette persévérance joyeuse. Peut-être que cet exemple aide un peu à deviner, à ressentir cela.

Que mon évolution puisse aussi être ainsi, je me sens très loin de cela.

Oui, c'est pourquoi j'ai dit dans l'introduction que nous parlions maintenant de quelque chose de lointain. Mais chaque étape où nous sommes moins dans ces schémas enchevêtrés nous rend plus stables dans le fait d'assumer des responsabilités. C'est très important, cela ne nous rend pas plus instables, mais plus stables. Nous devenons plus fiables parce qu'il n'y a plus autant de forces qui nous tiraillent et nous font bouger dans toutes les directions possibles. Il n'est pas si important d'aller là et là et encore ceci et encore cela. C'est la fiabilité ou la responsabilité que nous pouvons porter, qui résulte de modèles moins forts et centrés sur le moi.

Jour 4, mardi 12.8.2025 10:00 Partie 3, audio 2025.08.12_11.31_01

Participant/e : Les coïncidences sont-elles une convergence de conditions et de causes ou d'effets karmiques ?

Oui, ces pensées ne me sont pas étrangères. J'en ai aussi parlé avec différents maîtres et érudits tibétains. Certains disent qu'il n'y a pas de hasard, que les coïncidences sont aussi la réunion de conditions. Mais dans ce hasard, quelle est la part de l'action personnelle ? Si l'on prend l'exemple de l'alpiniste qui a perdu la vie, on peut seulement dire que ce qu'elle a fait personnellement, c'est qu'elle s'intéressait tellement à ce sport et au fait d'être dehors dans la nature qu'elle a pris la décision d'y aller ce jour-là. Un peu comme si nous prenions la décision de monter dans la voiture. Le reste n'a pas forcément d'effet personnel. Qu'une pierre nous tombe ensuite sur la tête, c'est le risque de la situation exacte dans laquelle nous nous mettons. Parfois, ça arrive, et la plupart du temps, ça n'arrive pas. Il n'est pas nécessaire de soupçonner un karma personnel derrière chaque accident de voiture ou chaque chute de pierre.

Certains enseignants, comme Khenpo Chödrak, disent que dans le cadre de ce que nous faisons personnellement, il y a toujours cinquante pour cent de hasard. Nous prenons toujours l'avion pour voyager dans le monde entier pour notre travail, il y a donc un certain risque d'assister à un détournement ou à un accident d'avion. Quant à savoir si le fait d'être dans l'avion a vraiment un effet personnel, les avis sont partagés. Il faudrait savoir beaucoup de choses sur les événements précédents, même dans des vies antérieures, parce que tu ne trouves pas de raison dans cette vie. Y a-t-il quelque chose qui augmente la probabilité de vivre une telle mort abrupte ? Et comme il s'agit de spéculations pour tous ceux qui considèrent cela, il faut finalement laisser cette question ouverte.

Par exemple, lorsque j'ai posé la question de savoir s'il y avait un karma pour avoir des enfants, on m'a répondu que si tu avais un tel karma, ce qui est le cas de beaucoup de gens, tu pouvais éviter le karma. Il n'est pas nécessaire que tu vives ce karma, tu dois simplement vivre chastement et tu n'auras pas d'enfants. Ou si tu vis en retraite et que tu ne conduis jamais de voiture, même si tu as peut-être un karma pour ce type d'accident, ces forces ne peuvent pas agir. Le karma ne signifie pas que quelque chose doit nécessairement se produire, mais que cela se produit lorsque d'autres conditions sont réunies. Et on peut alors aussi appeler cela le hasard. Mais le hasard total n'existe pas, car tout est à nouveau conditionné.

Participant/e : Comment est-il possible de dissoudre le karma chez les personnes qui ont tendance à la dissociation, qui n'en sont pas conscientes et qui y restent accrochées pendant des années. C'est comme un contournement spirituel.

Tu as associé la dissociation et le bypass spirituel. Pour la dissociation, je pense au trouble dissociatif de la personnalité. Il faudrait que ces effets soient traités dans cette personnalité pour qu'elle puisse en prendre conscience. J'ai pu assister à un processus de guérison, je le vis encore, où un trouble dissociatif de la personnalité guérit et où ces contenus de conscience deviennent pour ainsi dire conscients de la personnalité principale, ce que les autres contenus ont vécu. Ensuite, cela peut aussi être traité. La dérivation spirituelle est différente, ce n'est pas une dissociation. On ne peut pas éviter le karma. Nous essayons d'éviter quelque chose, et toutes les forces que ce flux mental a mises en mouvement, auxquelles nous ne voulons pas faire face, continuent malgré tout d'agir. Ce n'est pas une véritable dissociation. C'est ma compréhension limitée de la chose.

Participant/e : On dit que tout ce que nous accomplissons avec notre corps, notre parole et nos actes laisse

des traces dans notre esprit, ce que nous vivons comme monde extérieur et intérieur, et est enregistré comme impressions dans notre propre esprit. Comment quelque chose peut-il être stocké ou laisser des traces dans l'esprit vide, qui continue à agir de vie en vie ?

Merci pour cette question claire. Nature vide signifie nature dynamique, signifie que rien n'est statique et substantiel. Tu arrives alors à une compréhension de ces forces actives, de ce que nous appelons karma, que le karma n'est pas stocké comme quelque chose de substantiel, mais que ce sont des forces actives qui continuent d'agir tout le temps dans l'inconscient, le subconscient et le préconscient et qui ne sont jamais stockées, mais qui sont plutôt comme des énergies circulaires et fines, des dispositions latentes à penser dans une certaine direction et à agir ensuite. C'est une compréhension dynamique.

Je ne suis plus très au fait de la neurophysiologie, mais j'ai appris un jour que la mémoire est aussi une fonction circulaire et que nulle part les contenus de la mémoire ne sont déposés sous forme de charge ponctuelle, mais que ce qui est gardé en éveil, même si c'est inconscient, sont des flux d'énergie. C'est ainsi que tu peux aussi déduire le karma. En fait, nous devrions supprimer ce mot et toujours parler de forces actives, d'effets et autres, afin de rester dans une compréhension dynamique de l'univers.

La nature inerte et les forces actives ne sont pas du tout contradictoires, elles disent en fait la même chose. Comme tout est force, rien n'a de substance, et c'est pourquoi nous disons que c'est vide. Vide ne signifie pas que cela n'existe pas, cela signifie seulement que cela n'existe pas en tant que chose, en tant que quelque chose de solide. Mais en tant qu'énergies qui agissent, en tant que forces qui sont actives, tout existe. Toutes nos pensées, images et impulsions sont réelles. Elles agissent, mais elles ne restent pas, elles s'évaporent. Elles se prolongent dans autre chose, et s'il n'y a pas d'œillet, ce fameux accrochage, alors nous vivons cette auto-libération de ces forces de manière d'autant plus impressionnante.

Participant/e : Est-ce que le karma conditionne la situation, la manière dont je la vis ou la manière dont je réagis ?

Oui, Bingo, exactement, ce sont ces forces - nous remplaçons à nouveau le mot - qui façonnent tout le temps notre courant de conscience, notre courant mental, qui agissent là, qui provoquent la manière dont nous percevons une situation. Nous pouvons maintenant renforcer activement des forces nouvelles ou familières qui n'ont pas encore attiré notre attention et auxquelles nous voulons donner plus de poids. C'est notre possibilité de ne pas seulement être exposé passivement aux forces actives, mais de participer activement à l'élaboration des forces qui dominent particulièrement notre vie. Mais nous ne pouvons pas modifier la somme totale des forces karmiques par une simple décision, il s'agit plutôt d'un apport constant de forces fraîches qui ont quelque chose de plus bénéfique, de plus libérateur, et les autres diminuent peu à peu.

Participant/e : Y a-t-il un karma à ne pas pouvoir avoir d'enfant, malgré une vie saine, une relation réussie et, et, et ?

Oui, il semble qu'il y en ait un, mais ne me demande pas pourquoi. C'est très passionnant. Il serait éclairant de pouvoir regarder un peu plus loin en arrière et de savoir ce que l'on a peut-être fait comme souhaits dans des vies antérieures. D'une certaine manière, il semble qu'il y ait quelque chose, la possibilité existe. Ce serait super de rencontrer un maître clairvoyant sur lequel on pourrait vraiment compter et qui serait prêt à donner une réponse. Sinon, c'est à nouveau le hasard, ce n'est pas possible. Mais en fait, il y a probablement des forces qui agissent et qui ne nous permettent pas de réaliser facilement certaines options dans la vie, ou qui les rendent impossibles, alors que tout le reste serait possible. Je suppose et j'ai déjà entendu dire que cela existait.

Je suppose même que dans ma vie, malgré mon grand désir d'enfant, des forces ont été actives qui m'ont empêché d'avoir des enfants dans cette vie. Je suppose même que j'ai été moi-même pour ainsi dire victime des désirs de ce courant d'esprit, de pouvoir consacrer ma vie entièrement au Dharma et de ne pas pouvoir élever d'enfants, bien que j'aie eu ma femme prête à ce que nous ayons au moins quatre enfants. Mais elle disait toujours que non, ce n'était pas encore le moment. Et finalement, nous sommes tous les deux devenus moine et nonne, puis je suis redevenu laïc. Mais nous ne le savons pas, et c'est bien ainsi. Tu as posé une question dans un domaine qui ne suscite que des suppositions.

Instructions pour le travail en groupe

Les questions de cet après-midi portent sur les unités d'enseignement depuis le dernier travail de groupe.

Première question : comment ma pratique du Dharma pourrait-elle stimuler davantage la joie de vivre ? C'est

une question essentielle de mon point de vue. Si notre pratique ne stimule pas la joie de vivre, nous nous ennuiersons tous. Nous deviendrions alors des exemples dissuasifs de pratiquants du Dharma. Cela ne va donc pas du tout. Et nous passons à côté de notre véritable objectif, qui est d'être plus heureux et plus joyeux sur la route. C'est donc une discussion importante.

Deuxième question : qu'est-ce qui me touche dans le poème de Guendune Rinpoche ? La fraîcheur et les différentes étapes de la vue, et comment cela est lié à la fraîcheur. Regardez-le ensemble et partagez ce qui vous touche. Y a-t-il une phrase que j'aimerais garder, que j'emporte avec moi ? Y a-t-il quelque chose que je trouve encourageant ?

Troisième question : prenez une action quelconque comme exemple, où a-t-elle des répercussions ? On pourrait presque dire : où n'a-t-elle aucun effet ? Il n'y a pratiquement aucun domaine dans lequel une action n'a pas d'effet ou dans lequel elle ne pourrait pas avoir d'effet potentiel. Jouez à cela, peut-être même avec une décision à prendre dans votre vie, et voyez dans quels domaines cette action pourrait avoir un impact ou a déjà eu un impact dans le passé.

Ensuite : quels sont les antidotes ou les remèdes profondément efficaces ? Que vous en discutiez encore une fois, en supposant que vous ayez le besoin de laisser votre propre pratique agir comme un remède aux schémas karmiques qui vous empêchent de progresser. Et de découvrir ensuite ce qui agit particulièrement en moi ? Partagez votre expérience de ce qui est profondément efficace, que ce ne soit pas une lecture ou une spéculation, mais où quelque chose vous a réellement aidé à vivre une clarification dans votre vie ? Qu'est-ce qui a déclenché ce processus de maturation ou de guérison plus profond ?

Formation des enseignants : Qu'est-ce qui rend parfois l'explication du karma si difficile ? Lorsque vous êtes enseignant dans le milieu du Dharma, il est important de sentir, de deviner quels sont les points délicats. Et convenez de toujours remplacer le mot karma par des mots allemands. Ne l'utilisez pas du tout. J'ai dû l'utiliser maintenant, bien sûr, parce que je donne les enseignements essentiels sur ce sujet, mais une partie de mon expérience en tant qu'enseignant est d'éviter le mot karma, afin que ce dont on parle soit clair. Mais il y a beaucoup d'autres raisons pour lesquelles cela peut parfois être difficile.

En fait, quelle est la manière de représenter les effets des actions qui m'inspirent ? Je pars du principe qu'en tant que multiplicateurs, nous enseignons nous-mêmes de la manière dont cela nous inspire et m'inspire encore aujourd'hui. C'est-à-dire que nous ne nous imposons pas d'enseigner des sujets d'une manière qui ne nous inspire même pas. Quelle est la manière d'enseigner qui m'inspire, où est-ce que j'en parlerais ?

VI. Façonner sa vie - le karma comme refuge

Jour 5, mercredi 13.8.2025 10:00 Partie 1, audio 2025.08.13_09.01_01

Pour conclure les enseignements sur le karma, j'aimerais vous lire la citation de Bouddha Śākyamūni que vous trouverez à la page cinq du script (Majjhima Nikāya 135) :

**Écoutez, pratiquants :
Les êtres vivants sont propriétaires de leurs actes,
Ils sont héritiers de leurs actions,
Sont nés de leurs actions,
Sont liés à leurs actions,
Ont leurs actions comme refuge.
Ce sont les actions qui rendent les êtres
Distinguent les mieux lotis des moins bien lotis.**

Le mot karma n'apparaît même pas ici. Si vous pensez que le plus important dans les actions, ce sont les actions spirituelles, c'est-à-dire la pensée, l'état d'esprit, ce qui se forme dans l'esprit, c'est-à-dire la manière dont nous pensons, les impulsions qui nous traversent et ce que nous mettons ensuite en œuvre dans le monde.

Le propriétaire de ses actions signifie que ce que tu penses ne mûrit pas dans mon courant d'esprit, cela mûrira dans ton courant d'esprit, cela ne change pas soudainement de courant d'esprit. Si j'ai des pensées de haine ou d'amour, si ce courant d'esprit les a, alors cet amour continue d'agir en moi, dans ce courant d'esprit. Il n'agit pas dans le courant de l'esprit de la personne assise à côté de moi. Il en va de même pour tout le reste. Les choses que je dis et que je fais ensuite physiquement ont bien sûr des répercussions sur les autres, mais la responsabilité, c'est-à-dire la force d'avoir produit une telle action, continue d'agir dans ce courant d'esprit.

C'est ce que l'on entend par propriétaire.

Hériter de leurs actions signifie que nous sommes les héritiers de ce qui a été fait auparavant dans ce courant spirituel. Il s'agit d'un événement dynamique. En fait, ce moi ici présent ne sait pas du tout ce qui a été fait dans ce courant d'expérience avant la conception, dans quels domaines d'existence ce courant d'esprit était en route. Nous ne le savons pas, je n'ai pas non plus de clairvoyance qui me permettrait de retracer cela, il y a quelques impressions. Mais il semble que les empreintes, c'est-à-dire les effets de quelque chose qui a été fait auparavant, font pencher ce courant spirituel dans une direction ou dans une autre.

On le voit encore mieux lorsque des enfants qui ont bénéficié ou bénéficient d'une socialisation presque identique expriment des penchants différents. Comment se fait-il qu'un enfant soit attiré par la musique et qu'un autre soit attiré par le sport ? Ou qu'un autre soit tout à fait silencieux, ou que l'un des enfants soit incroyablement confiant et que l'autre, bien qu'il n'ait rien vécu d'autre, réagisse aux situations avec beaucoup de prudence, plutôt avec peur. Nous observons cela. Même chez les nouveau-nés, on voit bien à quel point ils sont différents. Cette différence est difficile à expliquer uniquement par des combinaisons d'ADN. Nous trouvons également de telles différences chez certains jumeaux. Mais nous trouvons aussi des similitudes.

La raison pour laquelle le Bouddha a donné cet enseignement est la dernière phrase. Quelqu'un lui a demandé pourquoi les êtres vivants sont si différents. Il y en a qui réussissent tout, qui sont mieux lotis. D'autres ne réussissent rien, ils sont moins bien lotis. Le Bouddha a dit que parce que les propriétaires héritent, **ils sont nés de leurs actions**. Il s'agit du processus du devenir, comment nous grandissons dans cette vie, comment nous naissons. Nous avons d'abord les prédispositions avec lesquelles nous entrons dans cette vie, ces forces, et ensuite, quelles nouvelles forces sont maintenant produites, cela donne naissance à cette personne. Nous sommes tous nés de millions et de millions de sentiments, de pensées et de formes spirituelles qui se sont ajoutés dans cette vie à ce qui existait auparavant. Nous l'avons modifié, nous l'avons renforcé, nous l'avons atténué.

Ils sont **liés à leurs actions**. Nous sommes donc liés à ce qui se forme en nous. Nous ne sommes pas libres d'être différents simplement parce que nous le voulons. Nous sommes nous-mêmes ceux qui continuent à vivre les effets de ce que nous avons nous-mêmes renforcé, fait, pensé. Maintenant que nous sommes réunis dans cette salle, nous vivons les effets de tout ce que nous avons créé avec notre esprit dans cette vie, sous l'influence de la création de beaucoup d'autres.

Je me contente de prendre ma propre vie : Je ne peux pas sortir des forces de création qui ont agi en moi tout au long de cette vie et qui dominent maintenant, des schémas qui sont encore actifs. Je peux seulement veiller, chaque fois qu'ils apparaissent, à ne pas tomber dans le piège des schémas que je ne considère pas comme judicieux, à diriger mon attention ailleurs et à aller vers ce qui est bénéfique. Je pense que nous pouvons dire cela pour chacun d'entre nous ici. Nous ne pouvons pas simplement sortir de la socialisation dont nous avons bénéficié. Même un Bouddha ne pouvait pas sortir de sa socialisation. Il a été socialisé dans le nord de l'Inde, au pied de l'Himalaya, avec la connaissance des Védas dans un environnement rural.

Mais nous pouvons élargir cela. Nous avons peut-être vécu des traumatismes d'enfance, des choses difficiles. Je parle maintenant aussi pour ceux qui écoutent depuis d'autres pays. Nous avons peut-être traversé une grande misère, nous avons peut-être connu la guerre. Tout cela laisse des traces. Nous pouvons continuer à nous en servir pour que ces traces aient moins d'influence sur nous. Nous avons peut-être rencontré des personnes très inspirantes. Si nous renforçons cela en nous souvenant sans cesse de ces modèles, si nous nous souvenons du Dharma, nous renforçons et créons des modèles bénéfiques. Et ceux-ci agissent en nous, ils rebondissent en nous.

La seule façon de sortir de ce lien avec le karma est d'entrer dans un état d'esprit non-duel. Là, nous ne sommes plus marqués, nous ne sommes plus que la nature de l'esprit. Mais dès que nous nous retrouvons dans le monde conditionné, tous ces schémas se remettent en marche, à moins que nous ne soyons des êtres pleinement éclairés. Chez nous tous, ils se remettent en marche, et nous devons faire avec. Je ne peux pas faire comme si cela ne me concernait pas, ce qui s'est déjà formé et agit en moi. Je ne peux pas ignorer ce qui agit en moi. Je dois y faire face et continuer à travailler avec.

Les êtres vivants ont **des actions comme refuge**. Ainsi, la façon dont nous pensons, ce sur quoi nous portons notre attention, où nous mettons de l'énergie, tout cela façonne le chemin de la libération. C'est exactement là que se trouve notre refuge. Nous pouvons gérer notre flux mental de telle sorte que nous puissions réellement faire l'expérience d'états d'esprit totalement ouverts dans cette vie et devenir sensiblement plus heureux dans cette vie. Nous avons cette possibilité. C'est le refuge.

Je tresse ici la réponse à une question : Pour devenir aussi libre, il ne suffit pas de calmer l'esprit, donc de pratiquer le Shamata, le calme mental ne suffit pas. Il faut voir clair dans les processus qui nous font croire que je dois me défendre contre un monde séparé de moi. Ces processus de compréhension sont incroyablement importants pour pouvoir me détacher. C'est pourquoi, en plus de l'apaisement, il faut une clarification, un examen de tout ce qui me marque et me limite en temps normal. Sans méditation de vision intuitive, on peut certes faire l'expérience d'un calme temporaire et même dans les Dhyānas profonds, on peut être en grande partie libre de pensées, d'impulsions et de schémas karmiques, c'est-à-dire de pensées, d'impulsions et de schémas qui ont été générés, mais dès que nous revenons, les schémas se remettent en marche parce qu'ils n'ont pas été dissous. La vision intuitive est incroyablement importante pour cela. La vision intuitive est plus importante que le calme mental, car la vision intuitive agit aussi lorsque l'esprit est agité et libère aussi un esprit agité. C'est la beauté de la vision intuitive.

La manière dont nous pensons, parlons et agissons nous donne la possibilité de mener notre vie correctement. Nous nous différencions par notre façon de penser, de ressentir, par les impulsions qui nous traversent, par les schémas qui agissent en nous. Parce que certaines personnes abordent le monde de manière ouverte et créative et ne sont pas prisonnières de leurs peurs, elles réussissent beaucoup de choses. D'autres abordent le monde avec beaucoup d'inhibitions, de soucis et de peurs, ils freinent sans cesse sur eux-mêmes et ne parviennent pas à avoir confiance en eux. On se demande alors pourquoi cette personne peut le faire et pas moi ?

Notre société essaie un peu de créer une égalité des chances. Bien sûr, nous n'y parvenons pas, ce n'est qu'un beau souhait à l'horizon, mais nous avons déjà fait beaucoup dans ce sens, de sorte que les personnes qui sont moins bien placées au départ dans cette vie puissent aussi se développer. Et s'ils ont confiance en eux et qu'ils apprennent à bien gérer leur esprit, alors beaucoup, beaucoup de choses sont possibles.

C'est la différence avec la doctrine du karma qui était courante en Inde à l'époque du Bouddha et que l'on retrouve encore en partie aujourd'hui : La façon dont tu es né, dans ta caste, avec tes tâches, c'est ainsi que tu mourras. Tout est prédéterminé. Tu n'as pratiquement aucune possibilité d'évolution. Le karma en tant que doctrine de la prédestination n'a rien à voir avec le bouddhisme, Gautama Bouddha s'est déjà battu à l'époque avec les penseurs de son temps et a dit, pas comme ça : nous avons une marge de manœuvre, mais s'il vous plaît ne surestimez pas cette marge de manœuvre et ne la sous-estimez pas.

La question du libre arbitre

Je voudrais maintenant aborder la question du libre arbitre. D'un point de vue philosophique, c'est la question qui est active en arrière-plan. Le libre arbitre est une illusion si l'on considère la puissance des schémas qui agissent en nous, des forces qui nous façonnent et que nous apportons déjà. Si nous n'allons pas à l'encontre et que nous orientons notre esprit vers autre chose, il faudrait partir du principe que nous sommes toujours en train de suivre les mêmes schémas.

En généralisant, on pourrait dire que les gens sont incroyablement prévisibles. Si tu les piques là, ils s'énervent, si tu leur proposes quelque chose de gentil là, ils sautent dessus, si tu leur imagines le scénario, ils prennent peur, si tu les traites comme ça, ils développent leur confiance. C'est très prévisible. Quatre-vingt-dix-neuf pour cent prévisible.

Et puis il y a toujours ces surprises. Et puis il y a toujours des gens qui ont une autre impulsion, qui prennent une orientation intérieure où ils ne sont pas si prévisibles et où on pourrait dire que c'est du libre arbitre, ces autres décisions que les gens prennent.

Si nous y regardons de plus près, nous remarquons qu'ils ont aussi une certaine conditionnalité. Je veux dire que je peux décider librement de l'endroit où je vais déjeuner aujourd'hui. Cela semble être une décision libre. Mais en même temps, il y a bien sûr beaucoup de conditionnalité : Le type de nourriture que j'aime, l'atmosphère que j'aime, l'argent que j'ai dans mon porte-monnaie, avec qui je veux être en route, et, et, et. Donc, encore une fois, beaucoup de conditionnel. Il y a par exemple aussi la possibilité de ne pas manger du tout ou d'aller ailleurs. Il y a des possibilités.

Nous ne voulons pas poursuivre cette discussion philosophique à l'infini. Il s'agit ici de savoir si nous sommes prisonniers ou non. La raison pour laquelle des décisions libres peuvent être prises est en fin de compte que l'homme a la possibilité de s'ouvrir de telle sorte que nous sortons de toutes les forces qui conditionnent qui nous marquent de manière dualiste et que nous faisons l'expérience de l'état d'esprit totalement ouvert. À partir de cet état d'esprit totalement ouvert, nous pouvons entrer en résonance avec la situation dans laquelle nous

vivons, où nous pouvons - si nous laissons cette conscience s'exprimer - prendre des directions tout à fait nouvelles, même totalement non conventionnelles. C'est la possibilité fondamentale. C'est lié à notre nature d'esprit.

Cette possibilité de liberté totale et de choix totalement libre est quelque peu réduite dans notre conscience normale. Mais si l'homme parvient à se détacher des menaces, des tentations, de ce qui irrite, notamment grâce à un certain détachement intérieur et à la tranquillité d'esprit, cet homme devient beaucoup plus difficile à prévoir. Il arrive vraiment à penser par lui-même.

Je suis désolé pour tous ceux qui veulent dominer ce monde, mais d'une manière ou d'une autre, il y a toujours des fuyeurs qui profitent d'un espace de liberté qu'on ne veut pas vraiment leur accorder. Mais il est là. Ils peuvent penser par eux-mêmes. Ils peuvent agir différemment. Malgré un risque plus élevé, ils empruntent avec plaisir un chemin où ils n'obtiennent en fait que des ennuis, au lieu d'être en route dans les superbes schémas qui sont tracés. Il y a là quelque chose où l'homme, en raison de sa relation avec sa propre nature fondamentale, intérieure et libre, ressent au fond de lui-même le désir de vivre effectivement cette liberté et cet amour.

On peut alors y aller philosophiquement, oui, c'est donc conditionné. C'est conditionné par la nature de bouddha. Laissons cette discussion de côté. Il s'agit seulement de savoir dans quelle mesure nous ne sommes plus prévisibles ni victimes de schémas qui génèrent dukkha, qui génèrent de la souffrance, mais nous pouvons nous relier à une joie, à un amour, à une inspiration, à une confiance intérieure et aussi à une absence de peur face à la mort ou même face aux tourments. Tout cela est possible pour les humains.

Et c'est là que l'on trouve le libre arbitre, la possibilité de donner à son propre esprit, à ses actions, une orientation inattendue et très judicieuse. Nous pouvons utiliser cette possibilité.

Si nous commençons ainsi sur notre chemin, nous utilisons ce 1% que nous avons peut-être en temps normal. Nous ne dirigeons pas consciemment nos pas vers cette chaîne de supermarchés ou de fast-foods ou vers cette station de vacances avec des options tout compris, mais nous les dirigeons déjà un peu différemment. Les vacances se déroulent un peu différemment. De temps en temps, nous profitons de notre temps pour lire ou écouter quelque chose d'un peu différent, qui ne correspond pas tout à fait à nos habitudes. Ce petit changement de cap a des conséquences, comme tout a des conséquences. Tout ce que nous pensons et entendons, digérons et percevons, a des conséquences.

Nous commençons à diriger nos pas un peu différemment, à être dans d'autres lieux, avec d'autres personnes, à lire autrement, à penser autrement, nous contemplons de temps en temps. Notre puissant porte-conteneur avec lequel nous voyageons est méga, méga, méga, méga stable, avec tous les schémas que nous avons sur nous comme lest karmique. Si nous voulons prendre un virage, cela dure dix kilomètres ou plus, mais nous commençons à ajouter un peu de force différente à la puissance des habitudes. Un léger changement de direction se produit, il suffit d'être patient. Patience signifie ici, mois et années dans notre vie, travailler toujours un peu à notre changement de direction, vers l'éveil, vers la liberté, devenir toujours un peu plus libre.

En chemin, nous jetons aussi du lest, tout cela n'est plus si lourd, nous trouvons l'accès à la force réelle de notre puissant navire. À un moment donné, nous avons jeté tout le lest et nous avons un super bateau Mahayana, un grand véhicule, où nous pouvons mettre le cap sur l'éveil et inviter plein de gens. Ensuite, nous traverserons la Méditerranée à l'aller et au retour, et nous prendrons avec nous tous les flux de réfugiés. En d'autres termes, nous faisons des tas d'actions de refuge et tous en route vers le Dharma. Cela n'est possible que parce que nous avons trouvé l'accès à notre force, parce que nous avons lâché du lest et que nous nous dirigeons enfin vers l'éveil. Cela devient alors un grand bateau.

Auparavant, nous ne faisons que suivre une trajectoire catastrophique, uniquement destinée à obstruer le canal de Suez. Cela ne peut en fait que se terminer par une catastrophe saṃsārique. On peut vraiment s'y prendre autrement. Cela commence par ces petits, petits, petits changements de cap. Mais c'est sur eux que nous devons travailler. C'est ce qu'on appelle la pratique. La pratique du Dharma, ce sont ces petits, petits changements, et ils vont tous dans la même direction. Ce n'est pas tantôt comme ça, tantôt comme ça, et finalement tout reste sur le même cap. Ils vont tous dans la même direction, tous vers la Bodhicitta, c'est-à-dire l'esprit éveillé, l'esprit ouvert, l'ampleur, la mobilité.

Et avec le temps, nous devenons plus agiles. C'est incroyable, et nous n'aurions jamais pensé que nous avions cela en nous. C'est effectivement le cas.

C'était le résumé du karma et de la manière dont nous pouvons créer. J'espère que cela vous inspire à ressentir

chaque jour une petite impulsion ou plusieurs impulsions dans toujours la même direction vers la liberté et l'ouverture et l'éveil et plus de connexion, à vous engager dans ces qualités de cœur.

Questions et Réponses

Participant/e : L'influence du courant d'action naît déjà de l'impulsion spirituelle. Mais quand le cousin a voulu tuer le Bouddha, le Bouddha a dit qu'il aurait pu s'en tenir aux pensées. La pensée est-elle déjà un karma ?

Dans ce cas, le karma aurait été moins fort. Si Devadatta, le cousin du Bouddha, en était resté à ses pensées et idées jalouses, au lieu de parler vraiment et de passer à l'action et d'attaquer effectivement le Bouddha avec des armes et de le faire attaquer, tout cela aurait bien sûr été moins grave. Mais c'est ainsi que Devadatta s'est empêtré dans la cascade de pensées, de paroles et d'actions physiques, à tel point que même sur son lit de mort, le Bouddha n'a pas pu tout à fait l'empêcher de vivre d'incroyables tourments.

Supposons qu'il ait eu la sagesse et qu'il ait fait la pratique de la purification, cela aurait-il complètement disparu ?

Cela aurait pu disparaître complètement si la lumière s'était faite et s'il avait regretté. Nous avons d'autres exemples, Angulimala, qui a trouvé le Bouddha après avoir tué 999 personnes. Il s'en est pris au Bouddha lui-même, a voulu le tuer et est devenu arhat en très peu de temps, après avoir réalisé et regretté tout cela. Devadatta avait aussi les dispositions pour devenir un arhat. C'était en fait un pratiquant très évolué, mais qui n'avait pas encore fait le ménage dans son schéma d'orgueil et de jalousie.

Participant/e : Tu dis qu'il faut beaucoup de petites impulsions, le changement est lent. Mais la dissolution des schémas karmiques dans les quatre étapes semble aller plus vite, cela semble contradictoire, alors je pourrais rapidement dissoudre tous mes schémas avec les quatre étapes.

Mais dans ce cas, tu vas très vite. Ce que j'ai oublié de préciser hier, c'est que dans un tel processus, avec les quatre forces et le mantra des cent syllabes, nous pouvons dissoudre les schémas actuellement actifs au point de pouvoir faire l'expérience d'un état de Mahāmudrā non dual. Mais cela ne signifie pas que nous avons déjà résolu tous les autres schémas non actifs. Cela ne signifie pas non plus qu'ils ont nécessairement été résolus de manière durable. Nous devons voir ce qui réapparaît.

Mais si tu décides maintenant de pratiquer cela de manière très intensive et toujours avec les schémas dont tu viens de prendre conscience, tu accélères incroyablement ton chemin. Si tu es ainsi en route et que tu prends le taureau par les cornes, tout ce qui apparaît, et que tu passes par ce processus, que tu t'ouvres à ta propre nature de bouddha, que tu entres dans la Bodhicitta jusqu'à fusionner avec elle et que tu n'aies plus de centre, si tu faisais cela, c'est bien sûr vraiment l'accélérateur.

Merci beaucoup.

Participant/e : Il y a des théories selon lesquelles le karma saute aussi par-dessus les générations, que tu reçois par exemple quelque chose de tes grands-parents qui n'a pas de rapport direct avec ton propre courant de conscience.

Ce n'est pas la théorie du karma qui saute, mais cela s'appelle le traumatisme transgénérationnel, que le traumatisme se transmet, pas le karma, ne pas confondre.

Et comment fait-on pour le gérer ?

En l'acceptant comme le sien et en travaillant avec lui. Tu ne travailles pas avec le traumatisme de ta grand-mère, même si tu as l'impression que c'est le cas, tu le prends comme ton propre vécu. Ce n'est qu'ainsi que tu peux résoudre quelque chose. Tout ce que tu ressens, même si tu penses que cela vient de ta voisine ou que tu vis maintenant quelque chose qui concerne ton mari - c'est dans ton vécu et c'est là que cela peut se résoudre. Grâce à cette connexion systémique, il y a effectivement un soulagement dans le système. Nous le savons aussi lorsque nous pouvons dissoudre en nous un traumatisme qui s'est répercuté sur plusieurs générations.

Par exemple, le misérable thème de l'abus avec les tentatives de suicide, quelqu'un parvient à l'accepter en lui, à le dissoudre, c'est un soulagement incroyable qui est dans le système, et cela devient aussi beaucoup plus facile pour les autres. Mais nous ne pouvons pas le faire pour les autres. Donc toujours comme une acceptation personnelle. C'est aussi un principe dans la pratique du Tcheu, lorsque nous travaillons soi-disant avec des démons et des maladies, c'est toujours dans notre propre expérience que cela se libère.

Participant/e : Merci beaucoup pour ces superbes explications sur le karma. Cela m'aide vraiment beaucoup, même de la manière dont tu l'expliques. Pour moi, il est facile de comprendre comment cela fonctionne dans cette vie, mais pour les vies suivantes, je dois soit faire confiance et appliquer le Dharma, soit y a-t-il un chemin qui passe par l'expérience ?

Oui, il y a des possibilités. Je ne vous ai pas encore beaucoup expliqué comment on peut s'imaginer qu'un tel courant de conscience se poursuit et quelles indications nous pouvons peut-être tirer de notre expérience. C'est un enseignement un peu plus grand, un peu plus long. L'essentiel de ce que tu peux expérimenter dans cette vie, c'est que tu accèdes à cet esprit tout à fait ouvert, dans lequel naît une certitude qu'il est non né et immortel, qu'il n'est conditionné par rien. Si tu compares cela avec les textes, avec d'autres personnes qui ont cette expérience, tu sais que c'est la nature fondamentale que tous ont manifestement expérimentée et expérimentent, et qui n'est plus individuelle.

Si nous pouvons accéder à cette nature fondamentale qui n'est conditionnée par rien et qui, pour cette raison, n'est pas née, donc n'est pas née et ne meurt pas, c'est un aspect important de cette certitude que dans la mort, l'esprit lui-même ne meurt pas. Mais l'autre aspect est qu'après de telles expériences non-duelles, il y a encore longtemps dans cette vie un retour dans des états d'esprit dualistes, c'est-à-dire que des schémas se mettent à nouveau en place et que la puissance de ce qui était avant cette expérience continue quand même, bien qu'entre-temps il y ait eu cette expérience de liberté totale. Cela continue comme si quelque chose continuait d'agir dans le sous-sol, qui n'a pas encore été dissous. À peine cette lacune, cette pause est-elle terminée que cela continue d'agir.

C'est toujours très étonnant, parce que la liberté totale d'un état est relativisée par ce qui se passe ensuite, où cette liberté agit certes, et tout est beaucoup plus doux, on a beaucoup plus de marge de manœuvre pour retrouver bientôt une telle ouverture totale, mais il faut admettre qu'il y a quelque chose qui continue. Tu peux arriver jusque-là dans cette vie, que tu aies déjà eu de telles expériences, et puis il y a encore un peu d'autre chose, comme on peut l'imaginer.

Super, merci.

Participant/e : Tout est vide en soi, mais comment se forme ce courant spirituel individuel qui prend ensuite un corps individuel ?

Tout ce dont nous parlons ici, y compris les forces conditionnées, est de nature vide. Rien ici n'est substantiel, solide, permanent. La manière dont l'individu se forme ou dont les forces actives individuelles façonnent une personnalité n'a rien à voir avec la nature inerte par opposition à autre chose. Saṃsāra est de nature vide, Saṃsāra n'a pas de substance. Saṃsāra sont des forces actives auxquelles nous accordons du crédit parce qu'elles produisent toutes sortes de choses. Ce 'tenir pour réel' de ce qui apparaît dans l'esprit constitue la personnalité. Toi, en tant que personne, tu tiens ceci et cela pour réel et tu t'identifies à ceci et cela, et c'est ce qui te définit, alors que moi, je m'identifie à autre chose, je tiens ceci et cela pour réel et j'y prête alors attention. En fait, nous ne nous différencions que par l'endroit où notre esprit s'attarde et ce qu'il matérialise. C'est ce qui nous différencie.

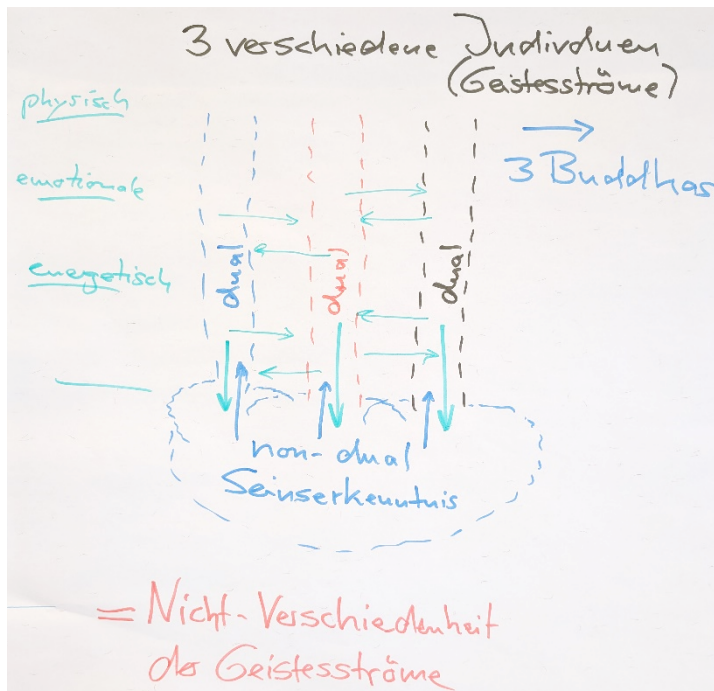
Le moi est illusoire, tu dois encore peaufiner ta compréhension de la nature vide. Tu sembles associer la nature vide au Nirvāṇa ou à la libération et que Saṃsāra ou la souffrance ne serait pas de nature vide. Pas du tout, il n'y a pas de différence en ce qui concerne la nature du phénomène. Les expériences enchevêtrées sont tout aussi vides que les expériences libérées. Il n'y a aucune différence.

Participant/e : J'ai une image comme ça, quand nous mourons, il y a ces courants d'esprit et tout est un avec l'autre, mais pas un, parce que nous ne continuons pas en tant qu'individu avec les impressions que nous avons vécues ici dans cette vie.

Je dois représenter cela visuellement pour que vous puissiez suivre. La question que tu soulèves s'appelle la non-séparation des courants de conscience, ce n'est pas l'unité. Il est important de bien comprendre la différence.

Pour l'instant, nous pensons que nous sommes des courants d'esprit séparés. Je prends maintenant cette image de courant, cette ligne en pointillés est un courant. Ces personnes vivent ensemble. Ce sont des courants d'esprit prétendument séparés. Nous avons maintenant trois personnes. Nous vibrons ensemble. Cela signifie que ce qui se passe ici a des répercussions sur l'autre personne, elle reçoit quelque chose de nous. Si elle s'ouvre et ne fait pas de grosses barrières en étant extrêmement centrée sur elle-même, elle reçoit quelque chose de nous. Par exemple, papa comprend ce qui se passe chez sa fille parce qu'il est ouvert, qu'il résonne et qu'il sent un peu ce qui se passe en elle, même si elle ne parle pas. Il en va de même ici avec l'autre personne, nous captions

aussi quelque chose. Tu captes quelque chose de tes voisins, surtout si tu leur accordes ton attention, si nous sortons nos capteurs, mais même si nous ne sortons pas nos capteurs, nous captons toujours quelque chose.



Il y a donc un échange à différents niveaux de notre être. À différents niveaux émotionnels, mais aussi à des niveaux physiques - nous pouvons vraiment sentir la chaleur de l'autre personne physiquement, dès qu'elle s'approche un peu, tu remarques le rayonnement de la chaleur corporelle de l'autre personne. Ainsi, nous ressentons aussi la chaleur émotionnelle, nous ressentons les tensions. Tout cela se passe dans un état normal. Ce sont différents niveaux de notre être, un niveau physique, un niveau émotionnel - il y en a bien sûr beaucoup - et un niveau énergétique.

En profondeur, nous avons quelque chose - c'est très schématique, mais j'espère que cela vous fait comprendre quelque chose - que je devrais peindre avec un marqueur invisible. En profondeur, nous avons accès à une nature fondamentale, la nature non-duelle, qui est la même pour nous tous, dans laquelle nous ne

nous différencions plus du tout.

En haut, il y a mes processus duels. Là, chacun est en route dans son karma, mais dans ce karma, nous ne sommes pas du tout isolés les uns des autres, mais malgré le karma, malgré les schémas dualistes qui sont efficaces, il y a des échanges. Si nous suivons ce chemin dans la pratique et que nous trouvons un accès à ce non-duel, dès que nous y arrivons, nous nous comprenons parfaitement. Tous les mystiques de toutes les traditions qui ont trouvé l'accès à ce domaine mental non-duel, sans centre, se comprennent tellement bien, ils vivent de la même source.

Lorsque le non-duel commence à influencer ce duel dans ces trois courants de conscience, ces schémas duels, qui sont actifs en chacun, ne sont plus aussi enchevêtrés. Il y a alors de plus en plus de liberté. Depuis le non-duel, le sans centre, la force de la vision intuitive, de l'expérience acquise, agit dans les schémas duels et les traverse. Il s'agit toujours d'un individu, où toi et moi sommes différents, et chez les deux d'entre nous, les modèles qui étaient si fortement marquants auparavant seraient influencés par la compréhension profonde de la nature de l'être. Nous appelons cela ici la connaissance de l'être, qui imprègne les modèles des différents individus.

Lorsqu'ils sont complètement imprégnés, nous avons trois bouddhas différents. Auparavant, nous avions trois prisonniers saṃsāriques différents, trois personnes différentes, trois individus différents, c'est-à-dire des courants mentaux. Si la connaissance les imprègne, si elle entre partout, cela donne finalement trois bouddhas. Et il n'y a pas deux bouddhas identiques. Aucun bouddha n'est identique à un autre. Tant qu'ils prennent une incarnation et ne sont pas seulement des esprits, ils sont encore façonnés et imprégnés de leurs désirs de bodhisattva. Amitābha a eu d'autres désirs de bodhisattva que Tārā et un bouddha de médecine. Même lorsque le karma personnel est dissous, il y a toujours un karma éveillé, un travail éveillé, qui a à voir avec les nombreux, nombreux désirs et l'orientation intérieure que ces courants d'esprit ont fait sur leur chemin d'éveil. Et cela donne alors différents bouddhas.

C'est ce que nous appelons la non-distinction des courants d'esprit. C'est un niveau de connaissance pour les bodhisattvas très avancés au cinquième niveau de bodhisattva, la non-distinction de tous les phénomènes n'est reconnue qu'au septième niveau. La non-distinction des courants mentaux n'est pas une unité. Si tu sors de la pièce, je peux rester assis. Tu peux penser quelque chose que je ne pense pas à ce moment-là. Il y a toujours une différence. Mais les différences sont relativement minimales si nous voyons clair dans la nature de ces schémas prégnants qui agissent en nous. Les points communs ressortent de plus en plus au fur et à mesure du développement intérieur.

Certaines choses sont devenues claires ? Tant mieux, ça me fait plaisir. Je ne l'avais encore jamais dessiné comme ça, c'était juste comme ça.

Méditation

5e jour, mercredi 13.8.2025 10:00 2e partie, audio 2025.08.13_10.37_01

Nous méditons maintenant. Tout d'abord, les mouvements extérieurs se calment. Cela ne signifie pas que nous entrons dans une rigidité, nous restons mobiles. Nous permettons à notre colonne vertébrale de s'adapter un tout petit peu au mouvement de la respiration. Nous ressentons peut-être une certaine mobilité à partir du bassin. Non pas que nous devions le faire maintenant, mais il est bon que vous remarquiez, ah oui, cette mobilité descend jusqu'au bassin et remonte jusqu'à l'endroit où les cervicales se fondent dans le crâne. C'est là que notre tête repose sur la colonne cervicale, comme une balle qui est bien en équilibre.

Si nous intégrons les instructions de tout à l'heure dans la méditation, nous pouvons tout à fait avoir l'impression que nous sommes assis ici et que nous ressentons quelque chose. Et puis nous sortons de ce fort sentiment de moi, nous l'adoucissons un peu, ce corps est assis, ce n'est pas du tout mon corps. Sentir, respirer, il respire. Je n'ai même pas besoin de respirer, ça respire tout seul.

Bien sûr, je sais que ces sensations qui apparaissent maintenant en moi par rapport au corps et aussi à la pensée, elles n'apparaissent chez personne d'autre. C'est ce flux conditionnel d'expériences qui s'est installé dans ce corps et qui a donné naissance à ce corps.

Nous pouvons dire que c'est notre propre monde, le monde de nos expériences dans les six sens, dans les six champs sensoriels.

Et bien que nous puissions dire qu'il s'agit de notre propre monde, nous permettons à notre conscience de faire l'expérience de ce monde intérieur avec une largeur, sans créer de centre ou de limites quelque part. Nous sommes perméables à la vue et à l'ouïe. Notre corps aussi ressent un courant d'air subtil, des différences de température qui viennent de l'extérieur. Nous sommes en fait conçus pour être perméables. Nous buvons et mangeons, puis nous éliminons. Dans le langage scientifique, nous appelons parfois cela un système ouvert. Nous sommes un individu ouvert, perméable, mais nous ne faisons pas un avec les autres, nous sommes notre propre courant d'expérience.

Le fait que ce flux d'expériences puisse être touché de cette manière, qu'il puisse entrer en résonance, c'est ce que nous appelons peut-être être connecté, parfois nous l'appelons compassion. Nous nous entraînons à laisser cette perméabilité s'installer. Cela se fait d'autant plus facilement que nous remarquons que tout ce qui est ressenti, tout ce qui est vécu, se dissout de lui-même. C'est notre lien avec le fondement de l'être, avec cette dimension de l'être qui est toujours là. Une étendue ouverte, dynamique, dans laquelle tout se libère de soi-même.

Dans cette immensité, ce courant d'esprit fait l'expérience de la plénitude de notre vie. Notre monde entier se déroule dans cette immensité, dans cet espace dynamique.

Dans la nature de l'être, relié à tout et dans la configuration individuelle, ainsi entièrement nous-mêmes.

Si nous terminons tout de suite notre méditation, nous en profitons pour faire une transition tout à fait consciente. La plupart des personnes, lorsqu'ils quittent cet état d'être ouvert et très détendu dans la méditation pour retourner à l'activité, font trop fortement le mouvement de se donner comme une secousse et de se remettre en route de manière assez séparée. Ce n'est peut-être pas nécessaire.

Si vous ouvrez les yeux maintenant, restez dans la perméabilité, même si c'est précisément la vision qui nous situe à nouveau. Ici, à cet endroit, il n'y a qu'une seule personne qui peut voir avec cette perspective. C'est tout à fait vrai. Et pourtant, nous nous déplaçons dans un espace, nous voyons des choses très similaires, nous écoutons ensemble, nous nous déplaçons dans des processus de pensée similaires. Ce lien a quelque chose à voir avec le fait d'être un peu plus doux dans cette réalité conditionnée. Nous sommes un peu plus perméables et plus forts dans le nous que dans le moi. C'est un énorme soulagement pour le système, si nous pouvons le laisser faire, c'est-à-dire pulser ainsi.

Ouverture, rassemblement, ouverture, rassemblement. Parfois, nous devons nous concentrer

entièrement, si possible sans être distraits, si possible sans influence extérieure pour faire quelque chose. Il ne faut pas que cela devienne autonome. Nous veillons à ce que nous retournions le plus vite possible à cette cohabitation perméable.

Regardez donc autour de vous et bougez votre corps tout en ressentant cette alternance de concentration sur nous-mêmes et de perméabilité au monde environnant.

VII. Les inconvénients et les pièges du cycle de l'existence

5e jour, mercredi 13.8.2025 10:00 2e partie, audio 2025.08.13_10.37_01 - à 23:00

J'aborde le sujet suivant, le septième de notre script : Les inconvénients et les pièges du cycle de l'existence. Si je parle de ce sujet à partir de ce que nous venons de partager, je dirais que c'est un inconvénient si, en tournant en rond, en nous occupant de nous-mêmes, nous réduisons ces merveilleuses possibilités d'être dans l'échange, dans une coexistence, dans une perméabilité. Si nous oublions que nous sommes frères et sœurs dans notre raison d'être, c'est-à-dire que nous avons en fait une nature fondamentale identique. Lorsque tout cela tombe dans l'oubli et devient étroit. Saṃsāra est en fait une étroitesse, c'est une vie qui se caractérise par de nombreux petits blocages, de nombreux moments de fixation. Je l'ai déjà appelée notre vie en staccato, où nous fixons, puis nous nous engageons à nouveau dans le suivant, puis nous fixons à nouveau et nous engageons à nouveau dans le suivant, comme si nous ne permettions pas à la musique de s'écouler, mais que nous étions très fortement en route dans un tel boom, boom, boom.

Nous pouvons faire autrement. Tant de qualités se perdent lorsque nous sommes principalement préoccupés par nous-mêmes. De nombreux malentendus apparaissent alors. Saṃsāra est pavée de malentendus. C'est incroyable. Un grand malentendu est de penser qu'il y a des ressources limitées pour être heureux. Il y a des ressources limitées en lithium, on peut se battre pour ça, ou pour l'eau. Même ça, on pourrait très bien le résoudre en mode "nous". Mais les ressources, c'est-à-dire les conditions pour être heureux, sont quasiment illimitées. Wow. Qu'on ne l'oublie pas. Là, le Saṃsāra va vraiment dans la mauvaise direction. On y cherche le bonheur, à l'extérieur, encore plus de ceci et encore plus de cela et moins de ce que je ne veux pas.

On oublie complètement qu'on est heureux dès qu'on se détend. Nous l'oublions tout simplement. Ou nous pensons qu'il faudrait un nombre infini de conditions qui doivent être réunies pour que je puisse enfin me détendre. Il se peut que la détente dépende d'abord de conditions, mais nous pouvons nous rendre plus libres. Nous pouvons apprendre à nous détendre dans les conditions les plus impossibles. Ce serait pour ainsi dire déjà une sortie partielle de Saṃsāra.

Imagine que tu puisses simplement te détendre à l'intérieur d'un de ces trains bondés qui vont à Titisee. Il y a des moments de la journée où c'est tellement étroit, et en plus, quatre vélos veulent entrer dans le compartiment. D'une certaine manière, nous pouvons nous détendre. Nous pouvons nous détendre à l'intérieur. On peut même se déplacer avec pas mal d'humour. Nous avons ainsi déjà joué un tour au Saṃsāra. Il n'a tout simplement pas réussi à nous rendre agacés et malheureux dans cette situation.

Je proposerais d'en faire notre pratique, de jouer des tours au Saṃsāra à chaque fois. Nous ne prêtons pas autant d'attention aux schémas qui aiment tant sauter et qui sont correctement entraînés à nous rendre malheureux. Nous faisons attention à autre chose. Et déjà, nos sorties partielles du Saṃsāra commencent, et nous sommes en train d'orienter ce supertanker un peu sur un autre cap. Si nous faisons cela plus souvent, que nous ne servons pas de tels schémas, cela revient à jeter du lest. Si les schémas n'ont plus aucun effet sur nous, nous avons vraiment jeté du lest.

Si un certain schéma ne nous fait plus du tout déraper, c'est super. Le déclencheur est le crochet, l'œillet s'est dissous. Maintenant, le Saṃsāra est vraiment frustrée. Le déclencheur. Point final. Toujours pas de réaction. C'est vraiment possible, on peut se libérer du contact derrière le trigger, derrière le petit bouton. Enlever l'œillet, c'est comme un bouton de sonnette où il n'y a pas de fil branché derrière. Tu peux sonner, normalement l'alarme devrait se déclencher, il ne se passe rien. Ce sont nos petits pas, faire des blagues au Saṃsāra. Ça va être super bien.

Ce spectacle, rideau ouvert, rideau fermé, un acte est une situation. Si j'arrive à faire une pause après une situation qui a peut-être complètement mal tourné, où j'étais complètement dans mes schémas saṃsāriques, et à me dire, ok, ce n'était pas super maintenant. Maintenant, je me détends complètement, je me détache, de sorte que je trouve l'accès à ma raison d'être, à cet être ouvert, où ces qualités fondamentales sont actives, et avec

cette créativité, j'entre dans la situation suivante. Comme une actrice qui a tout raté dans le dernier acte, le rideau a dû tomber, ce n'était plus qu'une catastrophe, puis elle s'est ressaisie et à l'acte suivant, elle est à nouveau pleinement ancrée dans sa force sur la scène et ça recommence. Il se peut même que le même acte soit rejoué et que nous ayons alors une nouvelle édition avec de nouveaux signes.

Dans la vie, les choses similaires se répètent toujours. Les choses que nous n'avons pas apprises, en particulier, semblent se répéter avec une régularité telle que l'on se demande pourquoi : Pourquoi la vie me propose-t-elle toujours des partenaires très similaires et que je m'en sers pour retomber dans ce que j'ai déjà connu ? Jusqu'à ce que je l'apprenne, la vie me propose d'autres personnes. C'est incroyable. C'est ce qu'on appelle le karma. Ce que nous n'avons pas encore appris signifie que nous aimons faire ces erreurs. C'est pourquoi des difficultés tout à fait similaires se présentent toujours.

Jusqu'à ce que nous ayons appris à vivre ce spectacle, cette partie de notre vie, d'une toute autre manière, et parce que nous ne gérons plus les situations de la même manière, que nous nous déplaçons avec d'autres valeurs, que nous ne faisons plus de fixations, que nous ne nous accordons plus autant d'importance, il se peut qu'un type de partenaire frappe à nouveau à la porte - aucune réaction. Les modèles ne s'accrochent plus, cela ne nous intéresse pas du tout. Nous ne le remarquons pas, mais intérieurement, nous avons fait une croix sur quelque chose. Cette situation, cette offre de nous impliquer, nous échappe. Nous ne l'avons pas du tout décidée consciemment. Elle ne se déclenche plus, tout simplement parce que nous avons appris quelque chose.

Parce que nous voyons les choses différemment, parce que nous vivons les gens différemment, parce que, par exemple, nous ne vivons plus la simple humanité d'un autre comme une attaque, ou que nous ne vivons plus la différence d'une personne comme une provocation à notre propre intégrité, à notre être. Le simple fait que quelqu'un soit différent m'oblige à me remettre en question - non, ce n'est plus vécu de cette manière, il en va autrement. Nous nous entendons très bien dans nos différences. Toute l'étoffe du Saṃsāra consiste en l'attachement des individus à leur différence, à leur singularité. Ils voudraient que tous apprécient leur singularité et la laissent intacte autant que possible.

La dissolution du Saṃsāra, ce stress qui naît entre les individus - ces trois-là de tout à l'heure, mais il peut y en avoir d'autres - qui sont tous en route dans leur monde et ne se perçoivent pas assez les uns les autres, ce stress, nous pouvons le dissoudre en augmentant la perception les uns des autres, cette perméabilité les uns aux autres et en nous sentant reliés les uns aux autres dans la raison d'être. Découvrir que nous ne faisons qu'un, c'est la solution. Chaque fois que nous y parvenons, que nous pouvons dissoudre cet être isolé - moi, toi - et que nous remarquons que, ah, nous ne sommes pas si différents, toi et moi, il y a des possibilités, il y a de la compréhension. C'est l'habileté de communiquer, de s'engager, d'écouter.

Et voilà que les murs de forteresse qui séparent habituellement nos courants d'être extrêmement séparés fondent. Ces murs de forteresse se trouent. Bien qu'ils soient si épais, ils se percent en quelque sorte de petits trous, quelque chose passe à travers, beaucoup plus de lumière entre dans la vie.

Je ressens les motifs saṃsāriques comme extrêmement sombres, comme étroits, comme rétrécissant. C'est comme une étroitesse, comme une oppression. C'est plutôt sombre et ça sent un peu le renfermé. Quand la lumière entre, cela devient plus clair, plus frais et nettement plus vivant. Il y a ce changement. Dans cet enfermement moisi, où nous connaissons déjà tout, où nous sommes vraiment dans nos schémas et avons toujours raison, nous nous sentons aussi assez seuls à avoir raison. Dans notre singularité, il est très difficile de s'entendre avec nous-mêmes, parce que nous sommes si importants pour nous-mêmes.

Si cela s'ouvre, nous n'avons peut-être pas aussi souvent raison, ils ne nous donnent pas non plus aussi souvent raison que nous le souhaiterions, mais ce n'est plus aussi important. Nous pouvons le voir comme ça, et eux aussi, et c'est tout à fait normal. Ils ne peuvent pas le voir comme moi, parce qu'ils sont à un autre endroit de la vie. Ne serait-ce que visuellement, aucun de nous ne peut voir cette salle comme l'autre, cela n'existe pas, ce n'est pas possible. Comment pourrions-nous voir le monde de la même manière, alors que nous sommes tous nés différents, que nous avons grandi différemment, que nous avons voyagé dans différents endroits, que nous avons des activités différentes, que nous vivons des choses différentes ? Comment cela pourrait-il être possible ?

Je trouve les inconvénients du Saṃsāra assez flagrants. Ce que nous appelons les schémas d'égoïsme, ces fixations déclenchent pas mal de stress. Beaucoup de stress inutile.

On joue tellement là-dessus avec le Saṃsāra et Nirvāṇa, comme si c'était des opposés. Ces oppositions ne sont que les extrémités du spectre. Ils sont totalement crus, donc le Saṃsāra totalement crû et l'illumination totale, c'est comme s'ils n'avaient rien à voir. Cette liberté n'a vraiment plus rien à voir avec cet emprisonnement.

Nous sommes quelque part entre les deux. Nous oscillons entre des états d'esprit plus ouverts et plus étroits. Parfois, nous avons l'impression que nous n'osons pas aller dans le monde et parfois, nous sommes tout à fait détendus, tout se passe et est merveilleux. Nous connaissons tous cela.

Il faut toujours revenir à ces états d'esprit plus ouverts. Il n'est pas nécessaire que ce soit tout de suite l'état d'esprit non-dual, totalement libre. Quel stress de penser que nous devons y arriver. Ce côté du spectre résulte de la détente, de la confiance, du lâcher-prise. Nous dégringolons vers le Nirvāṇa. Nous ne créons pas cela, nous y dégringolons parce que nous lâchons complètement, parce que nous faisons totalement confiance, parce que nous n'avons plus besoin de contrôler, parce que nous n'avons plus peur. Nous y tombons tout simplement. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut créer. C'est pourquoi il ne faut pas se stresser, mais jouer davantage dans ces domaines, parce qu'ils sont plus ouverts, parce qu'ils ne sont pas si moisis, parce qu'ils ont plus de joie de vivre, moins de stress, ils sont plus détendus et plus fluides et ils rendent plus sain.

C'est pourquoi nous quittons les zones de stress élevé. Là, nous devons faire quelque chose, l'attraction est incroyablement forte. Donc l'attraction de nous laisser entraîner encore et encore dans les schémas de stress, d'être toujours malheureux, de toujours ressasser les problèmes. Cette tendance est si grande. Peut-être que nos parents l'ont déjà fait et que notre entourage le fait aussi.

Tous ceux qui ne se font pas de souci à notre époque - voilà, tout citoyen normal se fait du souci. On se sent déjà comme un marginal quand on ne se fait pas de souci, mais qu'on dit : "Louez le jour". On a l'impression d'être un extraterrestre quand on est encore heureux dans ce monde. Tout le monde dit que tu ne peux pas être heureux, tu ne peux pas, tu ne dois pas, ce n'est pas solidaire. Tu dois être malheureux, sinon tu n'as aucune compassion.

Non, je dis que j'ai de la compassion, c'est pourquoi je suis heureux. Sinon, je ne peux rien leur transmettre de cette légèreté. Je ne peux pas leur montrer que tout cela n'est qu'une apparence dans leur propre esprit. Il faut le vivre. Il faut pouvoir montrer qu'au milieu de la crise, au milieu de la guerre, au milieu de la catastrophe écologique, de la catastrophe climatique, de la disparition des espèces, de la dévastation de notre planète, l'esprit est toujours aussi libre qu'il l'a toujours été. L'attraction, tu parles !

Alors je suis inutile au monde, si je suis aussi inquiet, si je laisse de côté toutes les compréhensions, les compréhensions de la nature onirique de nos expériences spirituelles, si j'ai l'impression de n'avoir jamais vécu tout cela, de n'avoir jamais ressenti cette liberté intérieure et si je pense que maintenant je dois être malheureux, tous les autres le sont aussi.

L'appel pour ceux qui veulent être utiles dans ce monde est le suivant : ne vous laissez jamais entraîner dans la souffrance. C'est la vision étroite où les options se réduisent à tel point qu'il n'y a plus que le bien et le mal. Les options deviennent si criantes qu'il n'y a plus que des ennemis et les quelques amis que nous avons. Ne vous laissez jamais entraîner dans ces états d'esprit étriés où l'option ressemble à : Je n'ai plus qu'à m'occuper de moi. Je ne peux pas me permettre de m'occuper des autres. Ne vous laissez jamais entraîner dans ces visions étroites. C'est le Saṃsāra.

Nous y retournons sans cesse - il faut relativement beaucoup de détermination pour se détacher, pour résister à l'attraction, pour s'engager dans le type de divertissement, dans le type de présence sonore et de consommation médiatique, il faut assez de détermination pour se détacher sans cesse de ce que les autres considèrent comme normal. Cela demande beaucoup de confiance en soi. Et c'est là que le Saṅgha nous aide, c'est là que la communauté d'autres personnes qui cheminent de la même manière nous aide.

Nous faisons alors l'expérience d'états d'esprit plus libres, et ceux-ci développent alors eux-mêmes une force. Il ne faut alors plus beaucoup de force pour ne pas s'y laisser entraîner. Cela ne nous arrive plus qu'occasionnellement. L'autre chose est beaucoup plus intéressante, elle exerce aussi une attraction, elle a aussi une force. Le bénéfique nous inspire. Il libère la joie, et c'est ce que nous voulons. Nous voulons ces états d'esprit plus libres. C'est un peu comme si quelqu'un qui connaît l'air frais et qui entre dans une pièce moisie ouvrirait immédiatement les fenêtres. C'est ainsi que l'on accède à des états d'esprit bénéfiques. Sortir du stress pour entrer dans des états d'être plus détendus.

Mais ceux qui ne connaissent pas la sensation agréable de l'air frais souhaitent peut-être garder les fenêtres fermées. Cela signifie qu'il faut un peu de courage, comme lorsqu'on commence à méditer dehors le matin. Cela semble toujours trop froid, on peut faire ce que l'on veut, cela peut être n'importe quelle saison, c'est toujours en quelque sorte plus froid que la couette. La couette, ce sont nos voiles. Nous sommes familiers avec cela, nous y voyageons au chaud, nous le savons. Sortir de la couette, c'est entrer dans des zones un peu moins familières. La liberté de l'esprit ouvert est un peu moins familière. Il faut un peu plus de courage pour aller

vers l'inconnu.

On découvre alors à quel point c'est vivifiant, frais, et on se dit : mais comme j'étais bête avant ? Chaque fois que je me promène dans la nature, je me sens si bien, et pourtant j'ai développé une peur de la nature. Qu'est-ce que c'est ? Peur d'avoir un peu froid, peur que ça pique sous mes pieds nus, peur qu'un moustique se pose sur mon visage, peur de ceci ou de cela.

Ce que je dis maintenant de la nature, ce sont ensuite aussi les autres personnes. Les inconvénients du Samsāra sont que ce moustique est une autre personne, et que ce qui me fait frissonner, c'est un courant d'air dans le bureau, où il y a justement un grand nettoyage et où mon emploi est peut-être menacé, et je ne peux même pas m'imaginer entrer dans quelque chose de nouveau. Il s'agit d'autres situations qui, au sens figuré, ont un effet similaire à ces aspects simples à décrire de la vie, où l'homme pourrait en fait se déplacer comme une partie de la nature.

Dans notre besoin de protection, nous aimerions garder les choses stables, toujours bien sous la couette ou comme nous le souhaitons. Ces tendances à l'insistance, ces modèles ont une telle force, un tel désir d'insistance, que les choses continuent comme avant, parce que je les connais.

Découvrir que c'est en fait mal aéré et plutôt étroit, et que nous avons à notre disposition l'immensité du monde entier et que nous ne devons pas nous limiter à cette étroitesse, c'est ce qui se passe lorsque nous rencontrons des enseignements du Dharma. Nous avons des premières expériences, l'esprit s'élargit, des expériences de méditation apparaissent, des expériences dans la nature apparaissent, des expériences interpersonnelles apparaissent, qui nous font ressentir quelque chose de complètement différent. Nous commençons à avoir envie de plus. Puis nous commençons à pratiquer régulièrement et à profiter des situations de la vie. C'est le glissement progressif vers ces domaines que l'on appelle le calme mental, l'ouverture, la vision intuitive, jusqu'au Mahāmudrā. Tout cela s'appelle la Bodhicitta. Jusqu'à ce que l'on glisse dans ces domaines que nous appelons déjà l'esprit d'éveil.

Ainsi, aujourd'hui, je décrirais ce sujet avec le Samsāra et Nirvāṇa. Merci de votre écoute.

Questions et Réponses

Jour 5, mercredi 13.8.2025 10:00 Partie 3, audio 2025.08.13_11.42_01

Il se peut que nous n'arrivions pas à placer toutes les questions. Je vais voir si je peux être bref dans les réponses. Vous aurez alors au moins plus de réflexions brèves sur vos questions.

Participant/e : Je suis aux prises avec le thème de la culpabilité. Avant, je n'avais pas de sentiment de culpabilité et je me sentais coupable à cause de cela. Pourquoi ai-je apparemment besoin de ce sentiment de culpabilité ? Comme si je me dérobaux à une responsabilité si je ne me sentais pas coupable.

Je ne vais pas pouvoir répondre à ta question maintenant dans tous ses aspects subtils. Pourquoi as-tu besoin de culpabilité ? Parce qu'elle est devenue entre-temps ton identité. Quelle est la solution ? Découvrir que ta véritable identité n'a rien à voir avec la culpabilité. Maintenant, l'autre chose : Qu'en est-il de la culpabilité et de la responsabilité ? D'un point de vue karmique, c'est-à-dire du point de vue du Bouddhadharma, nous sommes seulement responsables des vagues que nous créons dans notre pataugeoire. Rien de plus. Certaines vagues sont plus habiles, d'autres sont plus maladroites. Cela signifie que certaines vagues deviennent simplement un peu violentes et mènent vers des états d'esprit plus étroits pour nous et les autres, d'autres sont plus utiles dans le sens où elles mènent vers des états d'esprit plus larges, plus fluides, plus aimants. Donc simplement la cause et l'effet. Nous sommes seulement responsables de la manière dont nous pataugeons. Il n'y a pas de culpabilité dans le karma, il n'y en a pas. Ce courant d'esprit n'est responsable que des ondes qu'il déclenche. Je vais essayer de répondre brièvement.

Participant/e : Comment intégrons-nous notre être physique dans le Dharma ? Donc que nous ne séparions pas notre monde spirituel "pur" de notre être physique "impur". Dans le tantra, tout est pur.

Là encore, je me contenterai d'une réponse brève. Nous intégrons cela de cette manière, en utilisant constamment notre état physique comme miroir de nos mouvements spirituels. Car, justification, il n'y a pas d'état d'esprit qui ne se reflète pas dans le corps, et il est plus facile de tout ressentir dans le corps que de le percevoir dans l'esprit. C'est pourquoi, à chaque fois que tu le peux, va dans ton corps et ressens ce qui déclenche quelque chose dans ton corps. C'est très parlant. Et en effet, il n'y a rien de pur et d'impur. Dans le tantra, nous disons que le corps est le palais de l'éveil. Et c'est ce que nous pratiquons. *Merçi beaucoup.*

Participant/e : Dans ma pratique du matin, j'ai besoin de cette énergie initiale, mais je me mets parfois trop de pression à ce niveau. Y a-t-il un juste milieu entre la détente et quand même une décision claire ?

Oui, tu trouveras le juste milieu. Tu es maintenant dans ta pratique à ce point culminant où la force de décision et la volonté peuvent progressivement diminuer, parce que tu arrives à l'auto-accélération, parce que tu vis plus souvent les états d'esprit ouverts. Tu peux alors y aller avec la joie, que la joie et ce qui t'inspire motivent ta pratique et non plus seulement la lassitude avec Samsāra et la décision d'en sortir enfin. *Merci* .

Participant/e : Y a-t-il une différence entre la tradition pali et la tradition Mahayana en ce qui concerne la purification du karma ? La tradition pali postule-t-elle que la purification du karma n'est pas possible en une seule vie ?

Oh, je pense qu'il s'agit peut-être d'un malentendu de la tradition pali. Ce serait nouveau pour moi que cela soit en principe impossible. Mais peut-être que ce malentendu vient aussi de la tradition tibétaine, qui veut toujours affirmer que chez eux tout va beaucoup plus vite et qu'ils veulent comme le louer : Chez nous, tu peux le faire en une vie, chez les autres, c'est plus lent. - Ne vous laissez pas prendre par ce genre de choses. En fait, certaines méthodes, si elles nous conviennent, si nous les pratiquons avec la plus grande intensité, sont très efficaces. Cela vaut pour toutes les traditions, pour toutes les voies qui nous sont proposées. Chaque fois qu'une voie est pratiquée avec une intensité maximale 24 heures sur 24, elle a un effet puissant. Et il y a en effet beaucoup de gens qui se sont complètement éveillés en une seule vie. Dans la tradition pali, on appellerait cela être un arhat, il y en a d'innombrables. Bien sûr, on ne sait pas combien de vies ils ont eues auparavant, mais autour du Bouddha, les arhats ont poussé comme des champignons. C'était incroyable.

Participant/e : Y a-t-il une purification karmique en rapport avec les maladies ?

C'est une belle question. J'avais oublié de l'expliquer. C'est bien que tu aies creusé la question. Le karma mûrit dans les vedanās, dans les sensations. Et la maladie, le fait d'être mal à l'aise dans son corps avec tout ce qui n'est pas en équilibre, ce sont de nombreuses sensations dans lesquelles le karma mûrit. On pourrait prétendre que cela nettoie déjà le karma. Mais beaucoup de gens réagissent si intensément, si négativement à leurs symptômes corporels qu'il n'y a guère d'acceptation. L'un des effets, ces forces se résolvent certes maintenant en se manifestant, mais elles génèrent tellement de vagues supplémentaires dans leur pataugeoire qu'on ne peut pas dire que quelque chose s'est vraiment purifié, car elles ont déjà généré tant de nouveautés.

Nous nettoyons vraiment le karma lorsque des sensations peuvent se manifester. C'est-à-dire qu'un vécu se manifeste, et nous n'allons pas dans la réaction impulsive. On ne s'accroche pas et on ne repousse pas. Car même le karma positif, c'est-à-dire les sensations agréables, ne se purifie pas si nous nous y accrochons immédiatement. Rien ne se nettoie alors. Nous générons à nouveau de nouvelles forces. Pour que nous puissions vraiment voyager avec moins de bagages en ce qui concerne les effets du passé, il faut que quelque chose apparaisse dans l'attention, dans la conscience, et qu'il soit autorisé à se libérer et à le faire. Nous avons alors un véritable nettoyage karmique.

Participant/e : Question sur les actions comme refuge et communiquer la sortie des empreintes par des actions modifiées. En quoi cette perspective diffère-t-elle de notre travail de psychothérapeute ?

Il n'y a aucune différence. Dans le domaine que tu décris, il s'agit de dissoudre des schémas karmiques. C'est pourquoi je recommande à tous ceux qui souhaitent travailler plus intensément sur ce sujet : demandez le soutien de thérapeutes pour suivre ce processus en étant accompagnés. La différence réside en effet uniquement dans cet accompagnement. Cet accompagnement hautement compétent est plus efficace que d'essayer de le faire sans accompagnement. C'est-à-dire que ce que vous faites en tant que thérapeute, et tous les autres dans cette salle qui sont aussi des thérapeutes, vous assumez le rôle d'un observateur bienveillant qui nous rappelle l'essentiel, qui nous rend attentifs, qui stabilise l'attention dans des domaines où les praticiens normaux éviteraient. Vous maintenez l'attention dans ce domaine jusqu'à ce que l'on en arrive à cette acceptation et à cette reconnaissance, où quelque chose peut se résoudre. C'est la tâche spéciale des thérapeutes, que les pratiquants expérimentés découvrent avec le temps chez eux comme une fonction intérieure, de pouvoir faire cela aussi eux-mêmes.

Nous, les enseignants du Dharma, ne sommes pas formés pour assumer ce rôle thérapeutique. Nous parlons toujours de sati, d'attention, de conscience. Mais chez la plupart d'entre nous, la sati, cette attention, n'est pas assez stable pour que nous restions suffisamment longtemps dans les zones désagréables pour que s'y produisent des processus de libération. C'est ce que vous faites en plus en tant que thérapeutes.

Ensuite, il y a le domaine où le travail de libération se poursuit sur des voiles très subtils, là où les thérapeutes

ne peuvent plus accompagner. Il s'agit de ces voiles de conscience. Il s'agit de la manière dont quelqu'un se positionne, crée un point central dans la vision, sans que cela soit nécessaire. De créer le sentiment que j'entends, sans que cela soit nécessaire. Là, l'homme doit avancer seul. On ne peut résoudre cela que par la méditation. Merci pour cette question.

Participant/e : je voudrais éviter ma propre souffrance en jeûnant pour mourir ou en pratiquant une autre forme d'interruption active de la vie. Pour moi, c'est une vision d'horreur de rester dans mon lit, impuissante et livrée à moi-même. Dois-je craindre des conséquences karmiques négatives, c'est-à-dire attendre impérativement que ma colle karmique soit épuisée ? Est-ce que mon état d'esprit au moment de ma mort détermine ma renaissance ?

Oui, c'est une autre grande question. Ma position à ce sujet a beaucoup évolué au cours des vingt dernières années. Au début, j'étais totalement convaincu que l'on n'intervenait pas et que l'on laissait faire les choses, mais cela s'est toujours imposé à moi personnellement, je ferai un jeûne de mort quand j'en aurai assez. Je vais donc le faire moi-même. J'en ai déjà parlé avec mes proches. D'abord arrêter de manger quand je sens que le moment est venu, et ensuite arrêter de boire à la fin, si je peux encore prendre une telle décision. Mais je ne veux pas imposer à quelqu'un de me donner un médicament ou d'autres possibilités.

Les pratiquants ont toujours utilisé cette capacité. Il y a de nombreux rapports sur le fait qu'ils se sont retirés dans des samādhis, dans des méditations, et ont dit, ciao, c'est mon adieu, dernier enseignement du Dharma, et ensuite ils sont partis dans les montagnes, ont fait en sorte de ne pas être dérangés, et ont passé la dernière phase de la vie seuls, sans déranger personne pour devoir mettre fin à cette vie à leur place.

Bien sûr, il faut savoir gérer son esprit. En fait, le dernier état d'esprit, c'est-à-dire la phase qui précède immédiatement notre dernier souffle et le passage à la phase de dissolution, a bien sûr déjà un effet énorme sur la manière dont nous redevenons conscients après la phase de dissolution. Il faut y faire attention. C'est tout à fait différent si quelqu'un entre dans le processus de mort par désespoir.

En aucun cas, une mort que nous provoquons n'a nécessairement des conséquences catastrophiques. Il existe déjà dans le Pālikanon des récits de pratiquants qui voulaient mourir avant le Bouddha, parce qu'ils pensaient que c'était cool, que le Bouddha serait encore là et qu'il pourrait pratiquer pour moi, et qui ont atteint l'arhat en se suicidant, d'autres diraient. Deux histoires en particulier sont connues. Donc une liberté totale dans la mort consciente. Le Bouddha a alors dit, s'il vous plaît, laissez tomber, arrêtez, que ces deux personnes ont réussi cela grâce à leur fantastique pratique, préparation et dévotion. Vous ne pouvez pas compter là-dessus, c'est un jeu de hasard. Vous ne savez pas comment votre esprit se déplace réellement lorsque vous pensez qu'il est temps de quitter la vie. C'est pourquoi la plupart des enseignants traditionnels disent de laisser la vie se terminer naturellement, car il y a toujours quelque chose à apprendre.

Ensuite vient la grande question des dernières décennies : Et s'il n'y a plus rien à apprendre parce que la démence est si forte ? Je n'ai pas non plus toutes les réponses à cette question. Mais en tout cas, cela donne déjà un autre son de cloche dans l'orchestre des différentes voix des enseignants du Dharma quand ils en parlent.

Participant/e : La nature fondamentale non-duelle est-elle ce qu'on appelle Ālaya, la conscience de la mémoire ?

Cette conscience de base non duelle est identique à ce que l'on appelle Ālaya. La première couche de voiles de conscience prégnants fait de Ālaya la conscience de Ālaya, Ālaya Vijñāna. Ālaya Vijñāna est dual, et Ālaya est cette conscience de base libérée de ses schémas dualistes, c'est ce qu'on appelle la conscience de base. On ne devrait alors plus traduire cela par conscience mémorielle. Conscience mémorielle s'applique à Ālaya Vijñāna comme traduction.

Brève méditation

Inspirer profondément, expirer profondément, puis laisser la respiration trouver son rythme naturel. Celui dont le corps a besoin à ce moment-là. Peut-être puis-je vous suggérer, comme méditation de rassemblement spéciale, de vous rassembler directement dans cette sensation, personne ne médite.

VIII. Renaissance

Jour 5, mercredi 13.8.2025 16:00 Partie 1, audio 2025.08.13_14.59_01

Nous allons maintenant intégrer un sujet que je ne devrais pas éviter. Nous devons, je crois, parler de la réincarnation. Vous voulez savoir tout cela en détail. Comment cela se passe-t-il ? Rien ne peut aller de travers, sauf peut-être que nous nous trompons de rayon au supermarché.

J'ai certes parlé de ces forces agissantes, c'est-à-dire de ce qui a été fait et de la manière dont nous posons maintenant des effets futurs qui se répercutent dans l'avenir. Nous avons parlé du cycle de l'existence, mais je n'ai pas encore parlé de ce qui constitue ce cycle, de ce qui se déplace d'une vie à l'autre. Nous allons le faire maintenant.

Pour bien en parler, ce serait bien d'être clairvoyant, c'est-à-dire de pouvoir vraiment voir le cycle et de voir, ah, d'où l'on vient, d'où l'on va maintenant, ou d'avoir déjà accompagné quelques vies et de voir, ah, c'est ainsi que cette vie a été vécue et après avoir quitté ce corps, elle a continué là. Pouvoir avoir cette sécurité. Mais comme j'ai remarqué qu'il y a de toute façon tant de spéculations et tant d'opinions en circulation, je me suis dit qu'il valait mieux avoir des opinions instruites que tant de suppositions. On pourrait déjà être un peu plus proche de ce qu'il en est probablement.

C'est donc pour moi un sujet difficile, qui n'était pas au programme, pas au menu, mais nous avons le temps pour cela. Bien sûr, je m'en suis occupé intérieurement pendant toute ma vie de praticien, j'ai voyagé avec, j'ai même été tenté d'écrire un livre sur le sujet, il y a déjà eu des soubresauts, et j'ai laissé tomber. Mais l'essence de ce que j'ai compris, je vous la donne volontiers. Je peux vous le proposer, et nous verrons si c'est vraiment compris lorsque nous pourrions en discuter avec d'autres.

Partons donc de déclarations simples et claires : La mort n'existe pas. Vous pouvez déjà enfoncer ce pilier. Ce que nous appelons la mort n'est qu'une transition à laquelle nous donnons ce nom. L'entrée dans le corps et la sortie de ce corps, c'est-à-dire la conception, la naissance et la mort, ont lieu au sein de ces transitions permanentes que nous appelons vie, que nous appelons courant de conscience. Ce sont des moments que nous choisissons et que nous considérons, du point de vue du Dharma, comme peu pertinents dans cette émergence circulaire, bien que ce soit exactement cela et la seule chose que nous ayons en ce moment. C'est aussi clair. En ce moment, dans ce corps, et cette vie est limitée par l'entrée dans cette vie et la sortie de ce corps à la fin de cette vie, où les choses continuent apparemment différemment.

La première compréhension importante que nous devrions développer est la suivante : Comment se fait-il qu'il y ait une continuité à travers le sommeil ? Le sommeil, y compris les rêves, le sommeil profond, les états comateux, les expériences hors du corps, c'est-à-dire le fait d'être hors du corps, où les gens ont aussi fait des expériences de mort imminente et reviennent quand même d'une certaine manière - il y a partout une continuité étonnante. Étonnant, car entre-temps nous ne sommes pas conscients, nous ne nous rendons pas compte de ce qui se passe dans le sommeil profond. Nous devrions nous rendre compte de ce miracle : le sommeil profond et l'inconscience sont suivis d'une nouvelle prise de conscience. Wow. C'est déjà énorme.

Et ce qui est aussi énorme, après ces absences où nous n'avons pas de conscience tangible, c'est que nous reprenons assez exactement là où nous nous sommes arrêtés, jusqu'aux soucis, aux pensées exactes avec lesquelles nous nous réveillons, avec lesquelles nous nous sommes aussi endormis. Donc ça va jusque-là. Ou lorsque nous avons des trous de temps, nous reprenons simplement là où nous nous sommes arrêtés. Ou alors, cela existe aussi, nous sortons tellement du contexte que le matin, au réveil, lorsque nous revenons d'une opération ou d'une perte de conscience, nous avons totalement du mal à nous orienter. Donc continuité même dans l'identité, et discontinuité, mais pas totale, parce que la conscience continue, c'est juste que cette conscience qui se réveille maintenant a du mal à s'orienter.

Et maintenant, vous devez me faire un peu confiance. Ici, je peux encore parler d'expérience. Il est possible d'être conscient dans le sommeil profond et dans les rêves. Il y a la possibilité de faire l'expérience d'une conscience continue à travers le sommeil, dans le sommeil profond et dans les rêves. Je n'ai jamais réussi à être conscient toute la nuit, mais je connais la conscience du sommeil profond, ce qu'on appelle la lumière claire, la clarté éclairante, et bien sûr la pleine conscience dans les rêves, les rêves lucides, avec la capacité de pratiquer le Dharma là aussi. Il y a beaucoup de pratiquants qui connaissent cela.

Il y a aussi des gens tout à fait normaux qui, malgré l'anesthésie, ont entendu tout ce qui se disait sur lors d'une opération, qui ont tout vu, qui ont aussi entendu les mauvaises plaisanteries des chirurgiens et qui ont pu leur dire sur la tête ce qu'ils avaient fait comme plaisanteries. Il y a beaucoup d'événements de ce genre. J'ai

rencontré le chirurgien à qui on l'a raconté si souvent qu'il a commencé à faire des recherches systématiques sur le sujet et à écrire ces histoires. C'est-à-dire où le cerveau a été mis à plat à tel point qu'il était en fait moins conscient, moins censé vivre que dans le sommeil profond. Si on nous chatouille pendant le sommeil profond, nous nous réveillons. Il est préférable de ne pas nous opérer en sommeil profond. Être encore plus profondément que cela tout en étant conscient de bout en bout, cela existe.

Le phénomène de la conscience continue, même lorsque le corps n'a plus aucune expérience sensorielle, est le sommeil profond. Dans le sommeil profond, nous n'entendons pas, nous ne sentons pas, nous ne voyons pas. Nous ne pensons pas non plus. La conscience dans le sommeil profond est également une conscience sans pensée. Il est important de le savoir. C'est une forme de conscience où l'on ne pense pas, où le corps n'est pas guidé, où il n'y a pas de contact extérieur. C'est essentiel pour comprendre le processus de la mort. Ce sont des expériences directes, des expériences multiples de personnes qui vivent une conscience sans que le corps soit actif.

Ensuite, il y a des expériences, pour lesquelles je ne peux que participer un tout petit peu, que les pratiquants occidentaux ont également faites et qui leur permettent, par exemple dans le yoga du rêve, de quitter le corps de manière ciblée et de partir en randonnée : Ce qui se passe dans la pièce suivante, ce qui se passe à l'extérieur de la maison, ce qui se passe dans les zones adjacentes. Guendune Rinpoche a dit à ce sujet : oui, cette capacité se développe. Le nombre de centaines de mètres, de kilomètres, que l'on peut parcourir loin de son corps pour percevoir ce qui se passe ailleurs est un signe de renforcement de la pratique. Donc la capacité de percevoir, d'entendre, de voir, d'être au courant de ce qui se passe ailleurs, alors que le corps est chez lui dans son lit. Cela existe, ce sont aussi des expériences yogiques souvent vécues. C'est très important pour nous, pour développer le sentiment que la conscience fonctionne sans être liée à ce corps.

Il est par exemple inexplicable que des patients voient l'opération d'en haut lors d'une opération. Les yeux n'ont pas été placés en haut. Il y a une fonction mentale d'être en dehors du corps. Malgré cela, on est encore identifié à ce corps et on reste dans la situation, on ne part pas et on voit toute la situation d'en haut et on entend, alors que le sens de l'ouïe, donc la conscience qui pourrait entendre, est à plat dans le corps. On entend avec un sens auditif qui n'est pas localisé dans le corps. Certaines personnes opérées portent même des écouteurs et ne pourraient pas entendre, mais elles sont à l'extérieur.

Ce sont des expériences importantes qui nous permettent de comprendre, sur la base des expériences faites dans cette vie, que notre flux mental n'est pas lié à ce corps.

L'explication que j'ai reçue à ce sujet, et que l'on peut lire, est que le courant de l'esprit, qui a ces capacités, se crée le corps. Donc que ce ne sont pas les sens qui créent la conscience, mais que c'est la conscience qui crée les sens. C'est le renversement du système de croyance normal que nous avons en Occident, qui consiste à penser que le corps engendre la conscience. Les enseignements classiques du Dharma sont exactement l'inverse. La conscience engendre le corps. C'est important pour pouvoir continuer à suivre.

Ce qui se passe maintenant dans le processus de la mort, et que l'on peut encore partiellement comprendre en tant que yogi, il y a des processus de dissolution où les sens extérieurs se dissolvent les uns dans les autres, les éléments se dissolvent les uns dans les autres, et il y a ensuite une série de quatre processus de dissolution subtils, de l'expérience blanche à l'expérience rouge, à l'expérience noire, c'est ainsi qu'on l'appelle, et puis on passe à la claire lumière. Les yogis et les yoginis peuvent déjà ressentir ces processus de dissolution lorsqu'ils s'endorment, c'est-à-dire que cela se produit sous une forme atténuée à chaque fois qu'ils s'endorment. Les pratiquants très entraînés ne se contentent pas de ces phases, mais peuvent même rester plus longtemps à ces niveaux. Elles sont décrites très précisément et se produisent dans l'ordre inverse au réveil.

Je n'en ai jamais fait l'expérience au réveil, seulement à l'endormissement. Cela ne nous est possible que si nous passons toute la journée en méditation, et ce pendant des mois, et si possible en méditation non conceptuelle, afin d'être pleinement dans notre clarté intérieure. Que cette lucidité soit si fine et qu'elle puisse vivre des expériences si subtiles que nous soyons conscients de ce processus, qui se déroule en fait à la vitesse de l'éclair, et qu'il se déroule aussi parfois plus lentement. Nous pouvons aller jusque-là.

Les expériences de mort imminente ont également lieu pendant ces phases blanches, rouges et sombres. On peut en partie attribuer les différentes descriptions à ces phases. Dans ces phases de dissolution, il y a aussi la possibilité que le film de la vie se déroule. Tout cela est déjà décrit dans les anciens récits yogiques, et pas seulement dans la tradition bouddhiste, mais avant tout.

Nous pouvons aller jusque-là avec notre intuition de ce qu'il en est de l'esprit. Nous pouvons réussir dans cette vie à comprendre que ce que nous appelons le continuum mental, que ce courant d'esprit n'est pas vraiment lié

au corps, qu'il peut aussi percevoir en dehors du corps. Qu'il demeure dans des états de prétendue inconscience dans une clarté intérieure totale, nous pouvons le percevoir dans le sommeil profond. Et nous percevons, dès qu'il y a une saisie dualiste, un positionnement sujet-objet, que c'est là que commence l'activité onirique normale, qui se dissout immédiatement dès qu'il y a une prise de conscience de la nature spirituelle de ces projections. Les événements oniriques ne sont pas obligatoires, mais ils peuvent se manifester brièvement, des schémas peuvent s'activer et s'effondrer aussitôt qu'ils sont perçus. Nous en sommes également conscients.

Ce sont toutes des expériences qui laissent en nous une conviction proche de la certitude que l'esprit et le corps ne sont pas liés, qu'ils ne dépendent donc pas vraiment l'un de l'autre, que la conscience peut avoir lieu indépendamment du corps et qu'au sein de cette conscience, les dynamiques sont les mêmes que celles que nous vivons en rêvant. Cela se manifeste là.

De même que pendant la journée, mais alors influencés par les expériences sensorielles, nous attachons toujours nos propres interprétations, images intérieures et ainsi de suite. Mais pendant la journée, nous ne nous rendons guère compte de la force de notre processus de création, sauf si nous méditons beaucoup. Nous remarquons alors que les mêmes processus de création se déroulent pendant la méditation, que nous pouvons avoir des films incroyables et que tout semble très réel. Nous devenons très familiers avec ces événements.

Il y a des gens qui peuvent décrire ces transitions et qui les ont manifestement maîtrisées, parce qu'ils peuvent alors même diriger totalement la suite du processus pour accepter une renaissance ciblée. Ces personnes sont pour nous les informateurs les plus fiables sur le déroulement complet de ce processus, lorsque le flux de l'esprit se détache définitivement du corps. Pas seulement temporairement, comme dans le coma ou le sommeil profond, une solution relativement petite, mais lorsque la dissolution va effectivement si loin que le lien entre ce courant d'esprit et ce corps se détache et que le courant d'esprit continue à vivre son expérience, tandis que le corps n'est alors plus que de la matière inanimée, donc inanimée dans le sens où elle est prise en charge par les microbes. Est déjà très animé, il s'y passe vraiment beaucoup de choses, mais plus comme avant, il ne peut plus se lever et faire des bêtises. Il reste couché et se décompose. La vie continue, mais d'une autre manière, elle n'est plus animée. Le corps ne sert plus de maison à un esprit créateur qui peut en faire ce qu'il veut.

En ce qui concerne le corps, nous savons ce qu'il en est, nous pouvons l'observer. En ce qui concerne le flux de l'esprit : ce moment où cela se détache, on peut parler symboliquement d'un fil, comme s'il y avait encore un lien subtil et énergétique, c'est le prana, il y a encore des énergies qui sont actives entre le corps et l'esprit. Lorsque ce lien énergétique pranique se détache puis se rompt, à ce moment-là, la plupart des gens deviennent vraiment inconscients. C'est comme si un noir total apparaissait.

Mais les yogis qui ont déjà maîtrisé cela dans le sommeil profond, qui restent conscients dans le sommeil profond et le font régulièrement, qui plongent donc toujours dans la Claire Lumière, dans cette clarté éclairante de la nature fondamentale de notre être, dans cette dimension fondamentale non-duelle de l'être, ces personnes peuvent apparemment continuer à rester conscientes dans cette transition, font l'expérience d'une conscience ininterrompue et décrivent cela comme une entrée dans ce que nous appelons normalement l'état d'esprit éveillé. Nous appelons cela le Dharmakāya. C'est un passage par un état d'esprit totalement ouvert et non-duel.

Une personne normale, qui n'est pas familière avec cela, ne le perçoit pas. De même qu'il ne s'est pas rendu compte dans la vie normale, dans la vie de tous les jours, que ce soit en s'endormant ou dans d'autres situations, qu'il y a cette ouverture claire et lumineuse, de même il ne s'en rend pas compte dans la mort.

Mais d'autres peuvent rester conscients et expérimentent alors, comme au réveil le lendemain matin ou à l'entrée dans l'état de rêve, comment, après cette phase de grande ouverture sans aucune pensée, sans aucun mouvement de l'esprit autre que cette clarté éclairante et vibrante, l'esprit devient peu à peu plus actif et essaie de s'orienter. Il y a d'abord un éveil des différents sens, des sensations auditives, des sensations visuelles et peu à peu des formations conceptuelles, des impulsions spirituelles avec l'effort de s'orienter.

Ce qui s'offre à l'homme normal, c'est de se glisser à nouveau le plus rapidement possible dans l'ancienne identité. C'est ce qui est le plus évident, mais cela ne fonctionne plus. Les autres ne nous perçoivent pas et nous ne pouvons pas bouger le corps, nous ne pouvons pas non plus nous glisser dans le corps. Nous pensons que nous avons le corps, nous projetons à ce moment-là notre propre apparence, comme si nous avions un rêve incarné. Nous avons l'impression d'avoir le corps que nous avions il y a un instant, mais personne ne réagit à nous, personne ne nous répond, ils semblent regarder à travers nous. C'est ce qui arrive en général, nous nous glissons à nouveau dans l'identité familière et sommes très agacés par ce que nous voyons alors, ce qui arrive à notre corps resté couché, comment ils discutent déjà de l'héritage et comment les enfants se disputent ou pleurent, nous entendons tout cela. Sauf si nous sommes préparés et que nous savons que c'est le moment, que

maintenant je suis au-delà.

Ce serait aussi la première tâche que nous aurions en tant que survivants, dire aux défunts, toi d'ailleurs, nous ne pouvons plus te voir, tu es maintenant vraiment au-delà, tu es mort. Tu as quitté ton corps, mais tu continues. Maintenant, ta tâche la plus importante est de voir à travers tout ce que tu vis comme étant les projections de ton propre esprit.

Ensuite, le voyage se poursuit et, avec le temps, l'identification à ce que nous avons laissé derrière nous diminue. Dans l'existence que nous avons laissée derrière nous, seules les forces actives qui avaient leur place dans la vie pouvaient se manifester. Mais si nous ne sommes plus liés à ce corps, beaucoup plus de forces actives peuvent se manifester, qui proviennent de plus loin encore. Nous ne sommes par exemple plus liés à des préférences masculines ou féminines. Nous ne sommes plus liés à des caractéristiques ethniques, tout cela disparaît. La somme totale de toutes les forces actives qui ne sont pas encore dissoutes dans notre courant spirituel peut maintenant entrer en action.

Il est très, très important de voir clair dans tout cela, comme dans les rêves de notre vie humaine. Ceux qui ne se laissent pas influencer par ces forces actives, c'est-à-dire qui ne proposent pas d'œilletons où elles peuvent s'accrocher, mais qui restent libres, ces personnes peuvent alors donner des impulsions dans cet événement, c'est-à-dire ces anciennes personnes, ces courants spirituels.

Ils peuvent par exemple se rappeler que cela va dans l'amour, cela va dans la confiance, cela va dans ce que nous appelons le refuge, cela va dans l'état d'esprit ouvert et se tourner par exemple vers Amitābha ou partout où nous avons des êtres de lumière qui nous inspirent. Nous pouvons nous souvenir de cette présence éclairée et nous aligner. Nous gagnons ainsi en stabilité, car notre flux mental a un alignement, un alignement vers l'éveil ou être avec les éveillés et apprendre d'eux. Il existe de nombreuses possibilités.

Mais le courant normal de l'esprit est secoué et cherche au plus vite une ancre, au plus vite une stabilisation. Ce désir de se stabiliser à nouveau nous amène à chercher quelque part une incarnation, une existence dans laquelle nous pouvons à nouveau nous identifier clairement comme quelqu'un. Dans cet événement onirique, dans ce qui se passe, nous sommes un quelqu'un qui n'est pas particulièrement bien défini. Nous sommes un courant d'esprit avec des tendances comme avant, mais sans notre corps ou celui-ci change constamment - nous n'avons pas de cadre de référence clair et nous aimerions retrouver la stabilité.

Cela va tout simplement trop vite. C'est aussi rapide que dans un rêve. Et c'est rapide. Les rêves sont extrêmement rapides et intenses. Cela va donc si vite, et le désir de stabilité est très compréhensible et fait que ce flux mental cherche une possibilité.

C'est là que se prépare la transition vers l'être suivant, plus incarné, un peu plus stable. Là aussi, il y a de nombreuses possibilités de ce que cela pourrait être. Dans le meilleur des cas, nous revenons en tant qu'êtres humains, nous sommes attirés par un couple qui s'unit ou par une conception in vitro, c'est aussi cool. Tout d'abord, pas de complications. Il y a tellement de possibilités, ne serait-ce qu'en ce qui concerne le fait de devenir humain. Dans le meilleur des cas, être humain dans des conditions favorables. Dans le pire des cas, nous sommes tellement impulsifs dans notre recherche de stabilité et de sécurité que nous nous retrouvons quelque part, ce qui ne peut pas être très utile pour continuer la pratique du Dharma, si nous nous retrouvons dans des conditions très marquées par la faim et la soif, par des disputes, par des croyances restrictives et ainsi de suite.

Donc bien gérer cette transition nécessite une certaine détente. En général, il n'y a pas de choix. La plupart des courants mentaux ne sont pas suffisamment détendus pour pouvoir faire un choix détendu. Ils saisissent la première occasion qui se présente comme une paille salvatrice. C'est la description classique.

Dans le premier domaine, je pouvais encore parler d'expérience. Ce qui vient ensuite est certes tout à fait compréhensible, mais là je m'appuie sur les nombreux témoignages de pratiquants qui ont une rétrospective complète lorsqu'ils naissent dans cette vie et peuvent se remémorer tout cela, ce qui est très rare, parce que la conception et la naissance rendent la rétrospective très, très difficile. Mais il y a ceux qui le peuvent et qui ont ensuite une mémoire si concrète qu'ils peuvent identifier des personnes de leur vie antérieure, c'est-à-dire s'adresser à elles par leur nom lorsqu'il y a des rencontres, et décrire très concrètement des situations qui se sont produites dans certains endroits. Tout cela existe. Nous nous appuyons en toute confiance sur de tels pratiquants.

Vous n'êtes pas obligés de le faire. Vous n'êtes pas obligés d'y croire, mais je vous en fais part parce que ces personnes qui nous en parlent n'ont aucune raison de nous mentir ou d'inventer quoi que ce soit. Quand ils

nous en parlent, ils veulent juste que nous fassions mieux. C'est-à-dire que nous soyons un peu plus habiles avec ces transitions et que nous réalisons qu'il n'y a pas de mort, mais seulement une continuité de l'expérience dans des circonstances très différentes.

Cette circonstance maintenant, et puis le bardo du devenir, qui est le bardo normal dans lequel apparaissent tous ces phénomènes, c'est une circonstance très différente. Puis le bardo de la naissance, du fait de naître. Ils souhaitent en fait que nous passions mieux par là ou que nous utilisions les autres options que nous avons aussi, que nous ne devions pas nécessairement revenir en tant qu'êtres humains, mais que nous puissions aussi aller dans des domaines purs sans une incarnation de chair et de sang, avec des os et ainsi de suite, mais que nous soyons en route avec des corps de lumière. Il y a beaucoup de possibilités.

Mais je voulais d'abord décrire ce processus. L'une des questions les plus fréquentes est : qu'en est-il de cette continuité de la conscience ? Je préfère ne pas donner l'explication de l'AbhiDharma, où un moment donne le suivant et où les forces qui changent à ce moment-là créent le moment suivant, mais je vais directement vous chercher ce que vous avez déjà compris depuis longtemps :

Il n'y a pas du tout de moments, d'unités de temps délimitées, c'est seulement l'horloge qui nous fait croire cela, mais il y a un maintenant continu. Nous sommes en route dans ce présent continu, toujours nouveau. Pendant que nous sommes assis ici, la somme de toutes nos expériences passées est subtilement là. Je vais prendre à l'arrière, comme si le flux temporel venait de l'arrière. Le prolongement de tout ce que nous avons pensé, ressenti, agi dans cette vie, tout cela est actif sous une forme très compacte et très subtile en ce moment même. Et c'est à partir de ce que nous apportons encore maintenant, avec tout ce qui a déjà été fait, que se forme le présent continu. Le nouveau présent est donc toujours une continuation modulée des forces qui agissent déjà en nous.

La manière dont nous modulons cela est notre possibilité de création. C'est notre pratique qui entre en jeu, nos intentions, l'orientation du grand porte-conteneurs, où tout cela joue un rôle, ou même parfois le freinage d'urgence. Selon la manière dont nous sommes en route, nous créons, mais tout est là maintenant. Le karma n'est pas parqué quelque part et n'agit pas en ce moment, mais il est là de manière subtile, latente et toujours un peu en mouvement. La manière dont il est stimulé pour se manifester pleinement dépend des situations.

Certaines forces actives en nous ne trouvent pas la possibilité de s'exprimer en ce moment parce que la situation ne le permet pas. La situation n'est pas faite pour que nos forces actives animales puissent se manifester maintenant. Nous sommes dans un corps humain, certaines choses ne peuvent pas s'exprimer. Nos forces actives divines non plus, peu importe, vous pouvez travailler avec des tiroirs, des étiquettes, des groupes de forces actives.

En ce moment, dans cette vie, les forces actives masculines sont plus actives dans ce corps, mes parties féminines sont aussi actives, mais les parties entièrement féminines doivent attendre une autre chance. J'ai peut-être en moi des parts issues d'expériences ethniques africaines, qui changent aussi en moi. Parfois, je les sens, mais elles disparaissent aussitôt, parce qu'elles ne sont pas aussi stimulées en ce moment. Elles ne reçoivent pas autant d'attention.

Il peut donc y avoir en nous beaucoup de choses qui n'ont pas encore été appelées dans cette vie, qui n'ont pas encore pu s'épanouir. Mais l'un ou l'autre d'entre nous a pris contact avec d'autres cultures, s'y est senti super bien, a l'impression d'être l'un d'entre eux et se dit : wow, il y a en quelque sorte énormément de choses en moi, comme si j'en faisais partie depuis toujours. On remarque que si c'est mon cas, ce n'est pas du tout le cas de mes meilleurs amis ou de mes frères et sœurs. Nous sommes différents. Ce sont des forces actives en nous qui ont besoin de certaines situations pour se manifester plus clairement. Certaines choses ne peuvent pas agir maintenant, elles le feront plus tard, mais elles sont là, latentes.

Il ne faut pas se représenter ce latent comme quelque chose d'abandonné, quelque chose de mort qui revient soudainement à la vie de manière miraculeuse, mais prenez l'exemple de semences intactes. Les graines qui doivent germer plus tard doivent vivre tout le temps. Les semences brûlées ne produisent plus de germes. Les graines sont une vie comprimée dans un espace très dense. Vous pouvez vous représenter cela de la même manière. Laissez de côté l'espace comprimé, mais ce sont comme des énergies qui se renouvellent constamment, qui circulent, qui n'arrivent peut-être jamais à maturité en nous, même au cours de nombreuses vies, de nombreuses expériences de vie, mais à un moment donné, la situation est telle que la bonne pluie tombe, la bonne chaleur est là et la graine lève. C'est comme dans le désert, après soixante ans de sécheresse, la pluie arrive et les plantes sont là. C'est pourquoi on parle de semences karmiques et de conscience mémorielle. Les meilleurs exemples sont dans la nature, que les graines sont en effet vivantes et ont besoin de certaines

conditions pour éclore.

Il en va de même pour les nombreuses forces actives en nous, dont nous n'avons aucune idée. Ce n'est pas quelque chose qui nous indique clairement dans notre conscience : c'est actif en moi, mais beaucoup de ces choses sont inconscientes, pas encore conscientes, et elles ont besoin de conditions pour s'élever. Nous pouvons aider par la méditation à ce que de plus en plus de choses s'élèvent, mais il reste probablement encore beaucoup de choses qui attendent des conditions appropriées. Ce sont des forces actives qui se poursuivent dans ce présent continu.

Sortir de ce corps n'est qu'une continuation de ce présent continu. C'est une différence relativement minime par rapport à ce qui se passait avant. Ce n'est pas si différent de ce qui se passe chaque nuit dans le sommeil profond, ou de ce qui arrive à certaines personnes dans le coma, ou de ce qui nous arrive plus tard lorsque nous rêvons. Ce n'est pas si différent.

J'espère vous avoir aidé avec ces explications et avoir apporté un peu plus de substance aux spéculations. Vous n'êtes pas obligés d'y croire. C'est un condensé de ce que j'ai entendu et pratiqué au cours de ces années.

Questions et Réponses

Jour 5, mercredi 13.8.2025 16:00 Partie 2, audio 2025.08.13_16.21_01

s : Est-ce qu'il ne faudrait pas tout de même déconnecter les patients en état végétatif qui sont allongés depuis de nombreuses années ? Ils ne font en fait plus d'expériences karmiques, n'est-ce pas ?

Ce n'est pas dit, il peut se passer beaucoup de choses. Je n'aime pas faire de commentaires, mais s'il s'agit d'un coma végétatif sans fin, il y a bien sûr des possibilités de s'y installer, mais je finirais bien par débrancher les machines. S'il s'agissait de mes propres parents ou de membres de ma famille, je veillerais à ce que cela figure déjà dans les dispositions anticipées.

Le karma doit-il être vécu jusqu'au bout ? Je ne veux pas exprimer de tels points de vue et croyances, cela continue de toute façon, tu éteins et la vie continue ailleurs. Ils ne reviennent pas à une vie humaine, nous le supposons maintenant après cette période. Je ne suis pas fan de ces questions sur les cas absolument exceptionnels, parce que cela nous amène à spéculer.

J'ai une conscience, un subconscient, peut-être beaucoup plus, qu'est-ce que j'emporte avec moi ? La conscience, c'est-à-dire mes souvenirs, je les laisse ici.

Exactement. La plupart de ces formes grossières de connaissance et de mémoire ne survivent pas à ces trois transitions, quitter le corps, la conception qui s'ensuit et ensuite la naissance. Ce sont trois expériences très fortes, au cours desquelles la plupart de ces choses un peu plus superficielles sont effacées de la mémoire. Mais les tendances plus profondes vont avec, ta tendance à voir le monde avec confiance ou avec peur, cela continue. Ou être attiré, intéressé par des domaines que tu as déjà cultivés et avoir moins d'intérêt dans d'autres domaines, ou la tendance à réagir par la colère, le rejet, toutes ces choses vont avec, tu peux le supposer.

Est-ce qu'il y a une conscience de stockage, est-ce que j'emporte tout ce sac de l'inconscient avec moi ? Nous avons essayé de montrer la dynamique de ce qui se passe. Pour expliquer cette dynamique, nous parlons de huit types de conscience, les six consciences sensorielles, la sixième est la conscience pensante, puis la septième, en tant que sous-forme de la conscience spirituelle, est la conscience émotionnelle, et ensuite vient la conscience de stockage, où règne une activité subtile, qui est normalement totalement inconsciente. Là où les modèles vraiment subtils sont manifestement actifs et peuvent être déclenchés à tout moment. Lorsque cette couche de conscience la plus subtile est libérée de ces schémas qui sont actifs de manière dualiste, cette couche de conscience subtile est appelée la conscience fondamentale non-duelle.

Aucun de ces types de conscience n'est une chose. Il n'y a pas de moi qui traîne ses consciences avec lui, d'accord, je n'ai peut-être pas besoin des cinq, mais j'emporte les trois, ça ne marche pas comme ça. Ce sont des dynamiques qui sont plus grossières et plus fines. Seuls les plus subtils passent à travers les trois chas d'aiguille de ces trois transitions, les plus grossiers sont laissés derrière. C'est ainsi que tu peux te représenter les choses. *Merci beaucoup.*

Participant : *Lama Ole Nydahl a enseigné la pratique du Phowa, que faut-il en penser ?*

Phowa signifie transfert de conscience, aider à atterrir au bon endroit dans cette grande transition, pour ainsi dire, c'est de cela qu'il s'agit. Ole a été élève d'Ajahn Rinpoché, c'est de lui qu'il a reçu cela, de la lignée Drikung

Kagyü, il a appris l'Amitābha-Phowa. Mais ce n'est qu'une forme de Phowa, il y a beaucoup de formes différentes de transmissions de conscience : Mahāmudrā-Phowa, Tcheu-Phowa dans le sens de Phowa sur la grande mère, Yum Chenmo au cœur de Machigma et sortir à nouveau comme Vajra yogini. Il y a la Bodhicitta-Phowa, la Lodjong Phowa, donc différentes formes de Phowa.

Il est important de savoir que dans cette transition, nous pouvons nous-mêmes pratiquer la Phowa et qu'il y a la possibilité pour quelqu'un d'autre de faciliter cette transition. Pratiquer le Phowa avec notre propre courant d'esprit est par exemple une expérience qui a développé en moi une confiance. Dans le cadre des six yogas, j'ai appris à pratiquer le Phowa à l'intérieur d'un rêve. Cela te permet de quitter ce corps et de voyager dans d'autres domaines de la conscience. C'est une expérience très forte si on la fait une fois. Pour cela, il faut bien sûr faire des rêves lucides pour pouvoir ensuite y appliquer le Phowa.

Le Phowa signifie toujours prendre un raccourci, pour ainsi dire, de cet état d'esprit actuel vers un autre. Mais cela ne se passe pas tout à fait comme nous l'imaginons. En tant que mourant - prenons maintenant l'Amitābha Phowa - je remarque que mes dernières minutes arrivent. Dans l'idéal, je demande à mes proches de m'asseoir encore une fois bien droit, afin que je puisse rester assis le plus droit possible. Et quand le bon moment est arrivé, nous pouvons, en tant que yogi, yogini, rassembler encore une fois notre force dans le cœur et imaginer que par la ligne droite intérieure, appelée canal central, toute notre énergie du cœur de confiance et de Bodhicitta sort par la couronne du sommet de la tête pour aller dans le cœur d'Amitābha, c'est-à-dire directement dans l'expérience de Dharmakāya, dans la clarté éclairante, la Claire Lumière.

Amitābha représente cela, mais est aussi lié à un domaine pur. Si nous faisons cela comme dernière action forte, cette sortie de notre propre conscience, il se peut que ce soit le moment de notre mort, que nous passions très, très rapidement par ces phases de dissolution et que, comme première expérience, lorsque nous revenons à la conscience, nous nous souvenions directement d'Amitābha et que, grâce à notre confiance, nous puissions entrer dans le domaine de Dewatchène, le pays de la vraie et grande joie. C'est un tel Phowa.

Ce que je préfère enseigner, c'est le Phowa de la Bodhicitta. Nous ne faisons pas cette pratique énergétiquement et de préférence assis, pour que cela fonctionne, mais que nous entrions dans une respiration de Bodhicitta avec les respirations de plus en plus faibles, où l'aspect relatif est que nous nous connectons avec la compassion, l'amour avec tous les êtres vivants et que nous sommes conscients au niveau ultime de la nature illusoire de tous les phénomènes. Nous inspirons, nous expirons, et chaque expiration est déjà un lâcher-prise dans l'ouverture totale, puis à nouveau dans la création et à nouveau un lâcher-prise. Nous nous entraînons à lâcher prise dans la dimension ultime de l'être avec toute la force de notre motivation de bodhisattva. A la fin de l'expiration, même pendant que nous respirons, nous faisons l'expérience du Mahāmudrā.

Nous prenons la respiration pour ainsi dire comme soutien, car nous continuons à respirer jusqu'à la fin et nous n'avons pas besoin de maîtrise énergétique pour cela, mais seulement de la force du cœur et de la confiance pour rester toujours dans la Bodhicitta avec le souhait : quoi qu'il arrive, dans n'importe quelle situation, que la Bodhicitta soit toujours active en moi, dans ce courant mental. Si nous mourons ainsi, dès que nous reprenons conscience, nous sommes directement dans la Bodhicitta et pouvons continuer le chemin avec la Bodhicitta.

À la différence de l'Amitābha Phowa, qui est relativement puissante et se fait avec le sentiment d'un transfert de conscience comme vers un autre endroit, la Mahāmudrā Phowa est un peu différente. La dimension de Mahāmudrā n'est pas visualisée à l'extérieur, au-dessus de notre couronne pariétale, mais dans la Mahāmudrā Phowa - que l'on peut aussi pratiquer de son vivant, on ne meurt pas - on peut utiliser les dernières respirations pour entrer pleinement dans la conscience de la nature sans centre des choses et s'y fondre de son vivant déjà, et entrer dans la transition dans cette conscience ouverte et non-duelle. C'est la meilleure préparation pour faire l'expérience de la claire lumière après le processus de dissolution et pour continuer à avancer dans la conscience de la nature illusoire des choses.

Ce sont trois formes de Phowa clairement différentes, qui ont toutes leurs avantages.

Si quelqu'un vient de mourir, que le souffle vient de se tarir, on peut commencer à faire le Phowa pour quelqu'un d'autre. Le mieux est d'attendre un peu que le processus de dissolution intérieure ait eu lieu, puis d'établir une connexion avec la conscience qui s'éveille et de dire comme intérieurement : toi, maintenant le voyage va en direction de la lumière, de l'amour, d'Amitābha. Tiens, viens dans le cœur, nous allons le faire ensemble. Et ensuite, en tant qu'être humain qui reste, nous faisons le Phowa pour l'autre personne. L'esprit de celle-ci a plus de facilité à ce moment-là à s'ouvrir à cette conscience libre. C'est ainsi qu'on peut le faire pour quelqu'un d'autre.

En fait, cela ne fonctionne que si nous pouvons établir une relation suffisamment forte. On ne peut pas

simplement aller faire du Phowa pour quelqu'un. Le courant spirituel est en route quelque part, il ne s'intéresse pas du tout à nous. Nous devons d'une manière ou d'une autre créer suffisamment d'intérêt dans ce courant d'esprit pour qu'il se connecte à notre méditation. Si nous ressentons cette connexion, cela peut être ce Phowa énergétique qui est alors approprié. C'est surtout utile pour les personnes qui sont encore accroché à la vie. Mais il se peut aussi que l'on n'ait pas besoin de ce Phowa énergétique fort, mais que l'on préfère faire ce Mahāmudrā Phowa de transition douce, peut-être avec la présentation d'Amitābha, mais un passage très doux du flux mental dans le cœur d'Amitābha par exemple. Cela peut aussi être très doux, cette sorte de Phowa. C'était un petit résumé. C'est peut-être une bonne chose que tout le monde ait entendu dire que ça existait.

Participant : *Quand les monastères font des prières après la mort de quelqu'un, qu'est-ce que c'est ?*

Pour que tout ce qui a lieu après la mort soit efficace, il faut d'une manière ou d'une autre établir une relation avec le courant spirituel décédé. Nous utilisons généralement le nom et la photo de la personne décédée, car ils s'identifient encore maintenant à son nom. *Nāma Rūpa*, nous utilisons cette identification pour les convoquer, créer un champ de confiance et leur montrer ensuite le chemin. C'est là que cela se passe.

Participant/e : *Si je dissous un schéma avec un traumatisme transgénérationnel, l'ai-je dissous seulement pour moi ou pour tout ce courant d'esprit, pour toute la lignée avec la mère, la grand-mère et ainsi de suite ?*

Ce que nous appelons courant spirituel, c'est toi, c'est ton courant spirituel. Ton arrière-grand-mère, ta grand-mère et ta mère sont considérées dans ce langage comme des courants spirituels propres, des champs d'action propres. En raison de la résonance entre vous, le fait que tu aies pu le dissoudre dans ton champ d'action au point que ces effets ne s'agglomèrent plus en expériences fortes et angoissantes ou en sentiments de culpabilité, quel que soit le rôle joué, cela peut agir sur les autres en raison de votre connexion, de cette perméabilité. Plus vous êtes connectés les uns aux autres, plus cela peut avoir un effet positif sur les autres. Toujours à condition qu'ils ne soient pas complètement isolés en raison d'autres processus, donc qu'ils aient aussi préservé leur perméabilité.

Cela passe par la proximité et non par le grand courant de l'esprit.

Dans ces dimensions, l'espace et le temps ne jouent absolument aucun rôle. S'ils sont déjà en route dans un autre corps, il devient de plus en plus difficile d'y permettre un effet positif.

Les explications à ce sujet vont si loin qu'il est possible de constater un effet jusqu'à sept générations en arrière. C'est une période très longue. Bien qu'ils soient déjà partis ailleurs, on peut encore percevoir un effet libérateur sur de nombreuses générations de nos prédécesseurs, qui sont encore touchés par ces processus qui ont lieu chez nous. De tels témoignages existent. Je ne peux pas en juger. Je voulais juste dire que si nous réfléchissons déjà à de telles choses, il y a des déclarations à ce sujet. C'est bien sûr un vœu pieux que de vouloir libérer toute notre famille et nos antécédents par notre travail intérieur. Cela ne se passe malheureusement pas ainsi. Mais nous pouvons faire un peu plus de bien que nous ne le pensions. Il y a plus de choses possibles que ce que nous pensons normalement.

Participant/e : *Le flux de l'esprit cherche donc à retrouver la stabilité le plus rapidement possible. Est-ce que je n'ai alors pas la possibilité de choisir un domaine d'existence ?*

Comme je l'ai dit, je ne réponds pas par l'expérience directe. On dit que nous avons alors une perception déformée. Par exemple, je cite "cette possible renaissance nous apparaît comme un havre de paix absolu, comme un palais sûr, et en fait nous renaissions dans une niche du mur comme un insecte". Notre perception est tellement déformée que nous ne voyons pas clairement ce qui se passe réellement, car nous ne sommes pas assez détendus sous la pression des circonstances. C'est comme lorsque nous tombons amoureux, nous pensons, oh, ça doit être super là-bas, et - où nous nous retrouvons ensuite, ce n'est pas si sûr. C'est ainsi qu'ils le décrivent. Mais c'est tout à fait logique, cela nous arrive de la même manière dans les rêves. Dans les rêves, les scénarios angoissants sont énormément amplifiés, les scénarios attirants sont énormément amplifiés. Nous connaissons ces mécanismes. Que cela t'aide ou non, fais en sorte que nous puissions en tirer profit dans notre pratique.

Participant/e : *le don d'organes peut-il avoir une influence défavorable sur le processus de mort ?*

Le don d'organes doit se faire très rapidement. La respiration s'est à peine arrêtée que l'équipe chirurgicale est déjà appelée, quatre ou cinq chirurgiens sont actifs en même temps. La plupart du temps, ce n'est pas un seul organe qui est prélevé, mais plusieurs. La cornée, la cornea peut attendre le plus longtemps, mais les autres organes doivent être prélevés alors qu'ils sont encore vivants. Cela entre dans une phase très sensible pour une personne qui peut méditer. Ce processus de dissolution à travers les différentes étapes sera éventuellement

perturbé. Mais surtout, la conscience qui peut se réveiller au bout d'une vingtaine de minutes, ce qui ne dure pas si longtemps, n'est peut-être pas encore libérée de l'identification avec ce corps. La conscience devrait en fait être préparée. Nous devons être préparés à voir ce qu'ils sont en train de faire à notre corps, comme si nous avions une vue d'oiseau. Et le mieux serait que nous nous réjouissions du fait que les organes puissent encore servir à d'autres. Cette joie serait alors une impulsion salutaire pour la suite du voyage, et nous ne serions plus identifiés au corps.

Mais lorsque nous entrons dans cette phase vulnérable, nous nous réveillons et la première chose que nous voyons, c'est un cauchemar dans lequel notre corps est massacré. Le donneur d'organes non préparé peut se retrouver là, dans un état d'horreur et de colère incroyable. Ce sont alors les premières émotions fortes et marquantes qui déclenchent le bardo. Il est alors difficile de s'en libérer aussi rapidement. Cela peut donc aussi se passer mal. J'adore le don d'organes, mais nous devrions nous y préparer minutieusement, en visualisant plusieurs fois à quoi cela ressemble, ce qui nous attend et en y prenant plaisir. Donc vraiment bien se préparer : Je veux que mon cœur soit utilisé, mon foie, mes reins, tout peut être utilisé de nos jours. Il faut une approche vraiment constructive pour que le don d'organes soit vraiment sûr.

Nous avons discuté de cette question avec de nombreux maîtres différents, vous entendez ce que j'ai entendu à ce sujet. Quelqu'un qui veut méditer pendant le processus de la mort, le *tugdam*, la méditation dans la phase où il existe encore un lien très fin avec ce corps, il serait préférable qu'il n'y ait pas de don d'organes. Moi, par exemple, j'aimerais bien avoir cette possibilité de méditer, mais je suis de toute façon déjà à un âge où le don d'organes n'est plus très intéressant. C'est pourquoi je l'ai refusé pour moi. Mais les personnes qui méditent peu n'ont pas besoin de se faire accorder cet espace de sécurité, il pourrait être très agréable de donner ses organes en toute conscience et de s'y préparer.

Participant/e : Tu dis que le corps et l'esprit ne se conditionnent pas. Je peux le comprendre pour l'esprit. Mais le corps est lié à la conscience, sans conscience il se dissout.

Oui, tu as tout à fait raison. L'esprit, la conscience crée le corps avec ses organes sensoriels. Si la conscience se retire du corps, il n'y a plus rien pour le maintenir. Je crois avoir dit qu'il n'y a alors plus de conditionnalité pour le corps.

Participant/e : Si nous ne pouvons pas nous aligner sur le refuge dans le rêve, est-ce la même chose dans le bardo ?

Dans l'autre sens, je peux dire que si tu le constates toujours en rêve ou si des accidents s'annoncent, si des états de choc se produisent, si tu prends refuge spontanément et directement, si tu t'orientes intérieurement vers l'essentiel, vers l'éveil, c'est un très bon signe que cela te sera également possible dans le bardo. Ne pas y parvenir dans le rêve n'est pas un signe que cela n'arrivera pas dans le bardo, car ce n'est pas aussi linéaire. Mais plus cela se produit souvent dans le rêve, plus tu peux être sûr que ce sera également le cas dans le bardo. Dans le bardo, tu es continuellement mis au défi par les phénomènes les plus divers qui apparaissent. À un moment ou à un autre, cette réaction de se souvenir du sanctuaire devrait apparaître. Ce n'est pas forcément la première fois. Cela signifie que tu as de nombreuses chances de te souvenir de ton alignement intérieur.

Si la pratique du Phowa est réussie dans cette vie, la conscience se met en pilote automatique au moment de la mort et se réveille en état non duel à Dewatchène ?

Certainement pas. Ce serait trop beau. Une pratique de Phowa réussie dans cette vie signifie seulement que nous recevons ici en haut ce signe à la couronne du sommet de la tête, que notre canal énergétique s'est un peu ouvert, que nous avons effectivement pu diriger suffisamment notre attention vers le haut, là où cette connexion avec Amitābha a lieu. Avoir vécu cela une fois dans un cours de Phowa de plusieurs jours est une bonne préparation, mais cela doit ensuite être maintenu éveillé. Ce n'est pas un pilote automatique, comme on nous le vend malheureusement parfois, mais cela doit être maintenu éveillé et cultivé. Si tu continues à cultiver cette confiance en Amitābha jusqu'à la fin de ta vie, tu peux effectivement avoir confiance qu'elle se mettra alors en marche dans le bardo et qu'elle sera la première chose vers laquelle le flux mental s'orientera. Mais si, par exemple, après un cours de Phowa que tu as suivi à l'âge de quarante ans, tu ne continues pas à le cultiver pendant quarante ou cinquante ans, ne compte pas sur une quelconque forme de pilotage automatique pour se mettre en route au moment où le flux mental se détachera de ce corps. Cette impression ne sera probablement pas assez forte.

Peut-on choisir consciemment si, où et quand on veut se connecter à un corps humain ?

Oui, c'est le cas. Donc, tout d'abord, la Dewatchène n'est pas un état d'esprit non-duel, mais un domaine dans

lequel nous retrouvons toujours ce non-duel avec nos tendances duelles sujet-objet - c'est ce que nous entendons par notre perception dualiste. C'est une zone de transition. C'est ce qui est très typique dans ce domaine. C'est là que notre conscience est stabilisée, et ce grâce au samādhi d'Amitābha. Nous sommes dans un champ de force où la présence d'un samādhi tout à fait stable nous permet de rester facilement dans ces ouvertures aussi. Bien que nos schémas se déclenchent toujours, ils sont alors relativement faciles à nettoyer. Il est important de rester suffisamment longtemps dans cette zone pour pouvoir effectivement nettoyer de nombreux schémas. Avec le temps, la perception des autres domaines d'existence se met alors en place. Notre vision intérieure s'élargit, nous ne sommes plus focalisés sur nous-mêmes. Lorsque la perception des autres domaines devient plus claire et que nous pouvons nous reposer de manière stable dans la conscience ouverte par nos propres moyens, la possibilité d'accepter à nouveau consciemment la naissance se dessine un jour. C'est un processus relativement long. Ce sont d'autres périodes pendant lesquelles nous sommes là. Ce n'est pas aussi rapide que nous le souhaiterions peut-être parfois.

Participant/e : Le flux de conscience est-il considéré comme linéaire ou se mélange-t-il à nouveau ?

En général, pas de mélange avec d'autres courants de conscience. L'exception est constituée par les courants de conscience extrêmement perméables des pratiquants hautement réalisés. Ils peuvent comme bénir un courant de conscience normal. C'est ce qu'on appelle les tulkous bénis. Il y a des possibilités de bénir effectivement d'autres courants de conscience dans les états de bardo. Mais cela ne concerne que les personnes très évoluées.

Les actions laissent-elles une sorte d'empreinte énergétique qui aspire à une densification comme les peurs, puis à une expansion comme la détente et la guérison ?

Ce n'est pas une mauvaise représentation. C'est une façon de se représenter les choses. Compression et nouvelle manifestation dans l'expansion, ce serait un concept que l'on pourrait utiliser comme description, compression énergétique, expansion énergétique, comme ça.

Est-ce une question de résonance, ce que je rencontre dans la vie, à quelle détente je peux contribuer ?

Ce avec quoi nous entrons en résonance contribue de manière incroyable à la direction que prend notre attention. L'attention qui est ouverte de manière latente se dirige vers un phénomène où nous résonnons, où quelque chose est déclenché en nous. Ce domaine de notre expérience reçoit alors une plus grande attention, et cela a des conséquences extrêmement fortes sur la manière dont notre chemin de vie se déroule.

Mais ce n'est pas parce que nous ne sommes pas en résonance que quelque chose nous est épargné. Ces domaines de notre vie où nous ne sommes pas en résonance peuvent nous tomber tellement sur la tête qu'à un moment donné, nous espérons nous ouvrir un peu et entrer en résonance plus forte. Les chemins de vie ne se déploient pas en raison de notre résonance, mais aussi en raison du manque de résonance. C'est là que nous nous heurtons parce que nous ne résonnons pas, les situations deviennent extrêmement douloureuses et compliquées. C'est l'autre aspect.

Participant/e : Après un épisode dépressif en été 2023, j'ai pu me stabiliser, mais ces derniers temps, je suis obsédé un jour par une activité en ligne maniaque et euphorique avec une sensation subjective d'euphorie, et le lendemain, un état permanent de manque de motivation, de manque de sens et d'angoisse. Je n'ai pas encore développé une pratique continue. Peux-tu me donner des conseils, s'il te plaît ?

Je suis très touché que tu abordes ce sujet de manière aussi ouverte. Je ne peux pas te donner de conseils concrets. Si tu étais chez nous dans l'Arbre vert, je t'interdirais d'utiliser Internet et je t'enverrais dans la nature. Je te dirais de courir tous les jours jusqu'au Schluchsee et de revenir, mais aussi de te baigner dans le Schluchsee et de t'asseoir de temps en temps sur un rocher pour méditer un peu ou de t'adosser à un arbre. Voilà ce que je te propose. Je ne veux pas aborder publiquement les schémas que je soupçonne derrière tout cela, mais je te mettrais en tout cas d'abord hors de la zone de danger. Le fait que tu aies ces phases dépressives le lendemain, tu le déclenches aussi par l'activité maniaque de la veille. Ce sont des effets de rebond, tu essayes alors de jouer à nouveau les hommes debout. J'essaierais de te sortir de là. Je ne sais pas dans quelle mesure tu peux appliquer cela à la maison, mais réfléchis à ce que je dis spontanément pourrait t'être utile, que tu pourrais l'appliquer.

Passez une bonne soirée, reposez-vous. Je pense qu'il est assez habile de ne pas trop discuter de ces choses. Passez une soirée très ouverte et n'y pensez plus. Il y a eu tellement de choses aujourd'hui que j'ai déjà la tête qui fume. Laissez-vous aller, profitez de l'eau, de la nourriture, de la communauté ou du calme.

IX. Les douze membres de l'émergence dépendante

Jour 6, jeudi 14.8.2025 10:00 Partie 1, audio 2025.08.14_09.02_01

Recommandations de livres

Avant de prendre refuge, j'aimerais vous rappeler que ceci est un si merveilleux cadeau pour tous vos amis qui fêteront leur anniversaire prochainement, ce poème de Guendune Rinpoché sur le bonheur, que l'on peut si bien accrocher au mur ou placer sur l'autel, quelque chose de très spécial.

Pour l'enseignement d'hier sur la renaissance, il existe un très beau livre : Le guide des quatre bardos de Tsele Natsok Rangdröl, une traduction du tibétain. Il était l'un des grands maîtres du Mahāmudrā-Dzogchen. Vous y trouverez de très nombreux conseils pratiques. J'ai déjà lu ce livre à l'époque et il m'a été très utile.

Pour notre prière de vœux de Samantabhadra, que nous allons réciter ce soir, l'explication de Shamar Rinpoché pourrait être utile : Le roi des prières de souhaits. J'ai également mis sur Internet la traduction que j'ai faite du commentaire mot à mot du tibétain vers l'allemand. Je recommande ces livres en ce moment, car ils sont en rapport avec l'enseignement.

Dans la médiathèque, vous trouverez un résumé de ma part sur la mort, le bardo et la renaissance, également en français et en anglais. Vous avez là un petit aperçu, et il y a des audios et des transcriptions de cours.

Pendant que nous chantions, j'ai eu l'idée de faire l'introduction aux douze membres de l'émergence dépendante dans le cadre d'une méditation guidée. Cela peut prendre un peu plus de temps, alors attachez vos ceintures. Buvez encore une gorgée de thé pour en avoir assez pour le voyage. Mon souhait est de vous présenter ces maillons de manière à ce qu'ils soient donnés comme des instructions de méditation Mahāmudrā et que nous soyons déjà assis dans la solution. Donc pour chaque membre, je vais indiquer la solution dans le cadre des instructions.

Méditation sur les douze membres de l'émergence dépendante

Commençons par nous ouvrir pleinement à la conscience naturellement présente.

Cette conscience qui existe par elle-même lorsque nous sommes confiants dans la nature fondamentale de notre être. Sans centre, sans limites.

Nous remarquons que des forces agissent dans cette conscience ouverte, qu'il y a des mouvements d'esprit. Nous utilisons ces forces créatrices pour nous rappeler sans cesse : "Ah, en fait, je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit. Je peux laisser couler.

D'autres impulsions apparaissent également, mais cette force créatrice qui nous rappelle l'essentiel, le véritable, est plus forte que tout le reste. Elle nous ramène toujours à cette conscience, à la conscience de la nature de toutes choses.

Lorsque nous remarquons que quelque chose en nous ressemble à nouveau à : Je médite, je suis ici, alors cette forme de souvenir nous aide à nous détendre à nouveau, dans le sens où personne ne médite.

Ou laissons le Bouddha méditer. Laissez cette conscience de base prendre le relais.

Tous les sens sont ouverts, largement ouverts, perméables. La vue a lieu, l'ouïe a lieu, le toucher, l'odorat, le goût ont lieu.

Et aussi tous les autres mouvements mentaux. Cette perception a lieu simplement, sans ces mouvements supplémentaires qui laisseraient supposer que je vois, que j'entends. C'est une perception ouverte, un ressenti dans tous les domaines.

Cette perception ouverte a lieu dans tous les champs sensoriels. Une vision totale, une écoute totale sans séparation.

En ce qui concerne cette perception dans les différents champs sensoriels, dans les différents domaines de notre expérience, c'est totalement fluide. Ces sens ne sont pas du tout différenciés les uns des autres, une expérience globale fluide d'un seul goût. Le goût unique de la nature insaisissable de toutes ces expériences nuancées.

Tout au long de ce flux d'expériences, sans interruption, il y a ce goût unique pour cette nature insaisissable, cette nature vide du présent, ce qui vient d'être vécu.

Il y a toujours une conscience profonde que tout cela est l'expérience, l'apparition de son propre esprit. Une conscience infiniment large, sans construire de séparation.

Dans cette unité entre l'apparition, l'expérience et la conscience simultanée de la nature insaisissable, il n'y a aucune saisie, aucun désir. Nous pourrions peut-être dire qu'une joie subtile est perceptible grâce à ce goût de la nature vide de notre propre vitalité.

Dans ce respect subtil de la nature de l'être, les forces d'attachement diminuent de plus en plus, se dissolvent. Toutes les impulsions à se positionner à nouveau en tant que moi disparaissent. Le Bouddha appelait cela le détachement. Nous entrons dans l'être totalement détaché, dans l'ainsité.

Le courant de conscience se poursuit, dans le meilleur des cas, sans qu'il y ait à nouveau création d'un point central. Ouvert, fluide, conscient, vivant et sans aucun stress.

Le fait que je fasse résonner le bol chantant ne signifie pas que nous devons à nouveau entrer dans le stress. Regardez comment l'écoute, le ressenti, tout pourrait continuer ainsi, de manière très ouverte, avec ces forces créatrices qui nous le rappellent. Comme si personne n'entendait, comme si personne n'était assis ici. Allez donc sans saisir, sans espoir ni crainte. C'était les douze membres sous la forme de leur solution. Regardez donc avec moi le script en bas de la page cinq, vous y trouverez les douze membres :

- 1. l'ignorance aveuglée par rapport à ce que l'on devrait connaître**
- 2. forces de formation conditionnées par l'ignorance**
- 3. conscience conditionnée par les forces de formation**
- 4. nom et forme conditionnés par la conscience**
- 5. six sources sensorielles conditionnées par le nom et la forme**
- 6. contact conditionné par les six sources sensorielles**
- 7. sensation conditionnée par le contact (tonalité du sentiment)**
- 8. désir conditionné par la sensation**
- 9. saisie conditionnée par le désir (soif)**
- 10. devenir conditionné par la saisie**
- 11. naissance conditionnée par le devenir**
- 12. vieillissement et mort conditionnés par la naissance.**

Le chagrin et les plaintes et tout le reste.

Les solutions (première partie)

Nous allons maintenant écrire les douze solutions, nous venons de lire les problèmes. Nous allons maintenant passer à la solution, ce que nous avons médité. Je vais procéder dans l'ordre et je demande aux participants d'indiquer quelles sont les instructions de Mahāmudrā ou de méditation qui correspondent au problème évoqué.

1) Par quoi avons-nous commencé au lieu de l'ignorance ? Nous avons commencé par la conscience, la prise de conscience.

La conscience de ce qui est. Comme il faut bien commencer quelque part, nous avons tout simplement pris les douze membres par les cornes. On peut faire cela dans le Mahāmudrā, s'installer directement dans la conscience sans centre. Comme instruction, ce serait de laisser l'esprit s'élargir, une conscience sans qu'il y ait un centre et sans que des limites soient créées. Car ce premier élément est aussi le résultat de tout le reste du processus, cette inconscience dualiste qui est remplacée par une conscience non-duelle.

2) Comment avons-nous géré les forces de création ?

Plusieurs forces de création sont actives et nous les ramenons à l'ouverture.

Exactement.

Des forces de création qui nous ramènent à la conscience. J'ai attiré votre attention sur le fait que l'esprit est vivant, que la conscience est vivante et qu'il y a des mouvements d'esprit. Parmi les nombreux mouvements d'esprit possibles, nous utilisons - et c'est la force de Sati - ce qui nous ramène à la conscience non-duelle ou sans point central. Tu as très bien compris cela.

3) Au lieu de la conscience dualiste conditionnée par les forces de formation, quelle instruction avons-nous prise ?

Une simple conscience. Donc une conscience non conditionnée, qui n'est pas conditionnée par des forces de formation quelconques, mais qui arrive à nouveau dans l'ainsité.

4) **Personne ne médite, personne au centre des cinq skandhas**, au lieu du nom et de la forme. Le nom et la forme représentent la pensée du moi, c'est ce que l'on entend par là. C'est ainsi que nous construisons notre identité, c'est l'identification avec les cinq skandhas. Si nous y allions plus finement, ce que nous n'avons pas fait maintenant dans la méditation, nous percevrions les processus de perception, de sensation, de distinction et de création et de conscience tous dans cette qualité : Personne au centre. Ce serait le dénominateur commun de tous les cinq.

5) Qu'avons-nous fait pour les sources sensorielles, point cinq ? Comment cela a-t-il continué ? Si vous étiez dans la conscience non-duelle, vous n'avez plus de souvenir de ce qui s'est passé, mais pour ceux d'entre vous qui étaient dans la conscience duelle, je vous demande peut-être de reprendre la trace de leur mémoire. Exactement, les sens tout à fait ouverts.

Des sens complètement ouverts. Par totalement ouvert, il faut aussi entendre sans se positionner avec un sentiment de moi, j'entends, je vois, mais la vue, l'ouïe et ainsi de suite ont simplement lieu. Tout à fait ouvert.

6) Qu'avons-nous pour le sixième point, le contact conditionné par les sources sensorielles ? Quel a été l'enseignement correspondant ? C'est un peu plus subtil. Qui se souvient de la manière dont nous avons relevé ce défi ? Le contact dans la conscience dualiste normale, c'est toujours quand il y a contact entre moi et quelque chose d'autre. J'y ai fait brièvement allusion. Oui, nous n'entrons pas dans la séparation. Ce goût unique et égal de toutes les expériences sensorielles, c'est ce goût unique de la qualité non-duelle de l'expérience sensorielle.

La même saveur de toutes les expériences sensorielles (pas de séparation). Ce n'est donc pas le contact au sens normal qui a lieu, mais une expérience dynamique, sans qu'il y ait séparation d'un sujet séparé des objets sensoriels.

7) Passons au septième point, sensation conditionnée par le contact. Qu'est-ce qui était essentiel ? On passe maintenant directement à ce qui a déjà été abordé. Comment aborderions-nous le septième point dans la perspective de la solution ? La sensation signifie que les choses sont normalement vécues comme agréables, désagréables ou ni l'une ni l'autre. Nous devons maintenant définir un peu plus précisément ce que l'on entend par ce même goût.

L'expérience de la nature vide et insaisissable des choses. Tout vécu est esprit. C'est ainsi que je l'ai guidé. J'ai attiré votre attention sur cette expérience impalpable. Plus tard, j'ai introduit le mot vide. C'est en fait la sensation éveillée, c'est le goût de la nature fondamentale unique et toujours identique de toute expérience. J'y ai également intégré la notion d'esprit : Toute expérience est esprit. C'est bien que je puisse au moins me souvenir, car j'ai bien sûr aussi improvisé, je n'ai pas pensé à tout cela auparavant.

8) Nous arrivons maintenant au désir, huitième point. Du point de vue du Mahāmudrā, que vit-on à la place du désir ? *La conscience ouverte, ne pas adhérer.* C'est vrai. *La nature vide de la joie.* Allons-y doucement.

Expérience non-duelle de la joie vide. Conservé avec le goût de la joie vide. Cela se passe là, au lieu du désir. C'est une expérience joyeuse qui reste dans le non-duel. Le contraire total du désir.

Revenons au mécanisme du désir. Quand naît le désir ? Nous allons maintenant parler de l'expérience sensorielle agréable. Une expérience sensorielle agréable, c'est quand il y a contact dans l'expérience dualiste. Lors de ce contact, il y a une évaluation intérieure, boah, c'est bon, et alors nous l'attrapons, nous avons un désir pour ce qui nous fait tant de bien. Mais ce que nous voulons réellement, c'est cette expérience formidable, waouh, cette joie. En fait, derrière chaque désir, il y a une ouverture potentielle de l'esprit, une ouverture de la conscience que l'expérience de quelque chose fait du bien. Malheureusement, en raison de l'objectivation, il y a une réaction d'envie d'avoir qui reste.

Dans la conscience éveillée, l'expérience a lieu, et il n'est plus nécessaire que ce soit une expérience spécialement agréable, mais la dynamique de l'esprit elle-même, la nature fondamentale de notre vitalité est la source d'une ouverture intérieure, d'une joie intérieure qui, dans l'expérience, est déjà vécue comme vide, comme insaisissable, comme non matérielle. C'est pourquoi il n'y a pas de préhension, parce qu'elle est vécue dans l'expérience elle-même comme insaisissable, intangible, et sans qu'elle soit conditionnée par certaines expériences sensorielles.

Questions et Réponses

Participant/e : une banane est épluchée, elle sent bon, est-ce que c'est pour cela que je veux la manger maintenant ? Ou est-ce qu'elle sent juste et je dis que je veux la manger ?

Nous y sommes, exactement, nous sommes en amont. Tu ne l'as pas encore prise en main, c'est juste l'odeur. Waouh. Intérieurement, tout se prépare à la saisir, je l'attrape. Ce serait la prochaine étape.

La solution serait de ne pas avoir ce réflexe de saisie, mais de ne percevoir que le plaisir de sentir ?

Exactement. Si tu es déjà dans cette joie conditionnée de l'odeur de la banane - tous les autres peuvent aussi imaginer autre chose, quelque chose qui sent vraiment bon pour vous - alors tu chevauches cette expérience sensorielle dualiste, c'est en général le point de départ, et tu remarques l'ouverture que cela provoque et tu vas directement dans l'ouverture et tu es alors aussi hors de la saisie.

C'est ce que nous faisons avec chaque expérience sensorielle. Nous voyons quelqu'un d'attirant, et au lieu d'aller dans le désir, nous allons dans l'ouverture pour pouvoir faire l'expérience de cette beauté, de ce merveilleux parfum, de cette étendue, de ce paysage, de cette sensation corporelle, de tout cela. Bien sûr, nous percevons particulièrement facilement les expériences sensorielles agréables, que nous pouvons aller dans l'ouverture avec elles. Mais ce n'est pas la conscience éveillée, c'est la manière dont nous pouvons prendre la conscience dualiste, qui est sur le point d'être saisie, comme tremplin pour atterrir dans l'ouverture.

Participant/e : Est-ce qu'il s'agit de renoncer à ce moment-là ?

Oui, renoncer à la saisie, pas renoncer à la joie. Imagine que tu te promènes dans ta ville, que tu te rends au travail et que tu passes devant une vitrine superbement décorée. Il y a plusieurs choses qui te plaisent : Waouh, waouh et tu n'entres pas.

Je peux faire ça.

Oui, c'est pourquoi j'ai pris cet exemple, parce que tu peux le faire et que cela t'arrive presque tous les jours ou toutes les semaines. Tu peux faire quelque chose avec ça. Cette capacité à te réjouir.

Ensuite, les enseignements du Dharma diraient encore : "Et dédie-le, dédie la joie, dédie aussi les objets, tout ce que tu vois là, offre-le, fais-en une offrande de mandala. Il y a encore des conseils de soutien sur la manière dont tu peux utiliser cette joie sensorielle que tu vis comme tremplin pour aller vers encore plus de joie.

En pratique, imagine que la propriétaire du magasin franchise la porte à ce moment-là et que tu lui dises : "Tu as fait un si bel étalage. Elle dit : tu ne veux pas entrer ? Tu réponds : non, je me contente de regarder et de profiter de cette belle présentation, et tu continues ton chemin. Cette attitude.

Participant/e : Qu'en est-il de l'inverse ? J'ai totalement lutté, je ne voulais pas méditer maintenant. Que je lâche cette idée et que j'y aille, que je ne m'accroche pas à cette pensée ou à cette aversion ?

En cas de sensation désagréable, comme d'être forcé de méditer maintenant alors que ce n'est pas le bon moment, le mieux est de prendre la voie directe, de regarder la nature vide du sujet et de l'objet. Tu utilises tes pouvoirs de création et tu regardes dans l'irritation, dans celle qui s'énervé. Ce serait la voie la plus simple. Donc suivre la voie qui consiste à dire : "Oh, comme c'est intense cette expérience, comme je m'énervé, cette expérience waouh, comme la colère peut être intense et vivante", c'est une voie magnifique qui serait tout à fait praticable. C'est vraiment ce qui se passerait au point 8, le désir de ne pas avoir quelque chose. Nous nous rendons alors compte que nous sommes également en contact avec la vitalité. Peut-être que c'est possible pour toi.

Puis je suis entré comme ça et je ne voulais plus m'arrêter.

Oui, génial, merveilleux. Alors, tu l'as même fait. Tu ne voulais même plus t'arrêter, parce que tu étais à nouveau directement connecté à la source. Super.

Participant/e : Est-ce que c'est bien de chercher une expérience non dualiste ?

Non, ce n'est pas bien non plus. Saisir la non-dualité signifie certainement que l'on n'est pas dedans. Ce qui est bien avec les vraies expériences non-duelles, c'est qu'elles ne déclenchent pas cette saisie. C'est ce qui est génial. Elles ne déclenchent pas la saisie de soi, parce que c'est une conscience totale du non-né, du non-conditionné, il n'y a rien à saisir. Ils ne déclenchent pas cela. Ils laissent un calme profond, une paix profonde

sans cette saisie. La saisie de l'expérience non-duelle est simplement parce que j'en parle constamment. C'est alors une représentation, et on peut saisir cette représentation. Mais l'expérience elle-même ne déclenche pas de saisie.

Les solutions (deuxième partie)

9) Nous arrivons au point 9. Donc, au lieu de la saisie, il y a un écoulement. Ai-je dit autre chose à ce point ? Vous vous en souvenez ?

Laisser couler, perméabilité, se fondre dans le présent. C'est la qualité. Nous nous absorbons totalement dans l'expérience du présent, sans désir de ce qui était avant ou de ce qui doit être à l'avenir. Se fondre dans le présent.

10) Comment avons-nous vécu le dixième point ? Normalement, il s'agirait du devenir conditionné par la saisie. Qu'est-ce qui devient ? Vous remarquez que le processus suivant est la naissance.

Participant : C'est là que le karma commence. Au moment où je suis la pensée, la naissance du karma a lieu. J'entrerais dans le magasin et je regarderais ce qui me plaît et je l'achèterais peut-être.

C'est l'étape précédente.

En devenant, tu peux utiliser intérieurement des forces de devenir, et avec le karma, tu es absolument dans le vrai. Cela signifie que tu es déjà entré, que tu as déjà acheté et que tu as mis en mouvement des forces pour saisir à nouveau dans la situation suivante. Ce sont des forces karmiques, de saisir à nouveau un objet en tant que moi. Ces forces s'appellent le devenir, c'est là que le processus de naissance trouve son origine. Nous avons atterri dans la saisie de telle sorte que nous avons renforcé les forces de la saisie et de la manifestation de soi dans la situation suivante. Ces forces de devenir mènent alors au point 11, à la naissance.

6e jour, jeudi 14.8.2025 10:00 2e partie, audio 2025.08.14_10.43_01

Nous étions arrivés à l'étape dix et avons défini le devenir. Nous avons maintenant le côté problématique, à savoir que la saisie qui vient d'être effectuée renforce le schéma de saisir à nouveau dans la situation suivante. Ce sont les forces du devenir, qui consistent à toujours se confirmer soi-même en renouvelant le "je" et le "tu", le "moi" et l'autre, le sujet, l'objet, de sorte que ce schéma se renforce. Ces forces de devenir mènent à la prochaine naissance.

Quelle serait l'instruction de Mahāmudrā au niveau de la solution ? Parce que nous sommes restés libres dans la situation de l'expérience de l'agréable et du désagréable, le Momentum devient également libre dans la situation suivante de rester sans saisie. Cela se poursuit, aucune force de devenir n'est générée.

Conscience continue de la non-saisie, être détaché. L'instruction de Mahāmudrā est de rester dans cette conscience continue. La force de devenir agit sur le moment suivant de l'expérience. Ces forces de devenir sont la conséquence de l'expérience d'être saisi. On peut peut-être se représenter cela comme la satisfaction : OUI. Cela renforce ce schéma. Comme un conditionnement, exactement.

Ici, il y a la considération dans l'instant, c'est-à-dire dans le présent. Et il y a aussi la considération de la somme de tous les devenirs de toute une vie. Tant de situations dans lesquelles je me suis affirmé et saisi. Cela fait qu'au bardo, je ne peux pas faire autrement que de saisir à nouveau. Et cela déclenche la naissance suivante, c'est-à-dire l'alignement. On peut le considérer sur le moment ou comme la somme de toute une vie.

Ce serait aussi le cas si nous considérions cela du point de vue de l'éveil : Si nous restons dans la non-saisie, c'est une base merveilleuse pour la prochaine expérience du présent, pour être là aussi dans la non-saisie. Mais en tant que somme d'une vie, où un tel courant d'esprit s'est vraiment maintenu pendant longtemps dans la non-saisie jusqu'au processus de la mort, cela impliquerait la fin du cycle de la renaissance. Il n'y aurait alors plus de renaissance déclenchée par une saisie ou une identification du moi. D'autres forces devraient alors s'activer, comme la Bodhicitta, pour entrer à nouveau dans une existence, mais cela n'aurait plus lieu en raison des forces karmiques du devenir.

C'est à ce moment-là que j'ai fait la transition et que j'ai mentionné que dans l'existence en soi, nous remarquons naturellement que toutes les forces qui déclencheraient la nouvelle naissance d'un moi diminuent et se dissolvent. J'ai fait un petit virage dans la conclusion du Ānāpānasati-sutra : la diminution et la dissolution de

toutes les forces d'attachement jusqu'à l'être totalement détaché, et donc la fin de la naissance, de la vieillesse, de la maladie, du chagrin et de la souffrance.

11) Le onzième point est la non-génération de l'égoïsme.

Non-génération de l'égoïsme, conscience sans centre. Au lieu de naître en tant que moi, nous sommes constamment dans la conscience sans centre. Pas de génération de l'égoïsme, conscience sans centre.

12) Le douzième point est que la naissance est conditionnée par le vieillissement, la mort, le chagrin et les lamentations, et tout ce que le Bouddha énumère. Au point douze, nous avons la fin de tout stress. La paix, ce qu'on appelle alors le Nirvāṇa. Plus de friction avec la réalité.

Nirvāṇa, fin du stress, paix.

Points de départ personnels des participants

En effet, en pédagogie, nous discutons souvent de la manière dont nous apprenons le plus : apprenons-nous davantage en énumérant les problèmes ou en décrivant les solutions ? Il est bon de connaître les deux. La voie tantrique, c'est-à-dire le Mahāmudrā tantrique, consiste à s'asseoir directement dans la solution. Que nous laissions le Bouddha méditer et que nous n'utilisions plus les douze membres. Nous ne montons pas dedans. Comme nous n'y parvenons souvent pas à cent pour cent et que nous n'arrivons pas à nous asseoir dans la solution et que nos mouvements mentaux d'attachement entrent quand même en jeu, nous avons besoin de cette attention qui sait où nous pouvons intervenir.

Quand vous regardez cette liste, quel est le point le plus facile pour vous, où pouvez-vous intervenir ?

La sensation et le désir.

Comment fais-tu lorsque tu ressens un désir ou une sensation qui pourrait déclencher un désir ?

J'utilise différentes méthodes. Soit j'essaie d'aller dans l'espace, si je perçois par exemple que j'ai maintenant un problème pour m'asseoir. Soit je me place au niveau conscient et j'essaie d'analyser ce qui a déclenché ce trouble. Une fois que je l'ai trouvé, je me lance dans une sorte de transformation, j'essaie de vivre le contraire ou de prendre de la distance, selon ce qui remonte.

Donc tu commencerais au point huit et parfois tu t'aides par une contemplation, parfois par une introspection directe.

D'autres points de départ, où avez-vous le sentiment de pouvoir commencer ?

Avec Vedanā, avec la sensation d'agréable, de désagréable ou de neutre, percevoir d'abord que cela a lieu maintenant.

C'est donc maintenant que la sensation a lieu, c'est maintenant que l'on fait spontanément la différence entre agréable, désagréable et ni l'un ni l'autre. Et ensuite ?

Laisser tomber l'histoire, ne ressentir que cela et remarquer que je peux aussi la résoudre si je lui laisse le temps.

C'est le point de départ de la septième étape. Tu accompagnerais l'émergence de sensations avec une grande équanimité, en la laissant se manifester dans sa nature éphémère et dynamique, et tu n'aurais pas besoin de réagir. Est-ce que tu te sens compris ?

Oui, c'est vrai.

Dans mon cas, c'était surtout les points un et deux, l'ignorance et les forces de création. C'est là que ton instruction m'aide : lorsque nous nous asseyons dans l'être détaché et que je remarque que quelque chose surgit, que ce soit des pensées ou des sentiments, j'essaie de laisser naître ces forces de création, de les laisser se dissoudre à nouveau et de rester le plus longtemps possible dans cette conscience.

Dans le langage du Mahāmudrā, je dirais que tu t'assois dans cette conscience avec la confiance que tout ce qui se forme se libère de lui-même. C'est l'instruction pour l'auto-libération de tous les mouvements spirituels.

Qui d'autre ?

Lorsque je suis dans le calme et que quelque chose surgit, j'ai parfois tendance à vouloir le faire disparaître et j'essaie alors d'aller au cœur de ce qui se passe, sans savoir exactement ce que c'est. Je remarque alors

comment le tout peut à nouveau se dissoudre dans l'être.

Si tu te situais dans ces douze membres avec cette pratique, où placerais-tu cela ? Est-ce qu'il y a un endroit où cela devrait se trouver, aller au centre de l'expérience qui se densifie ? Nous connaissons l'instruction, peut-on la situer ici ? Cela pourrait être le point sept, la sensation, que tu ailles au centre du sentiment ou de la sensation. Cela peut parfois être le point six, déjà au moment du contact, c'est-à-dire juste au moment de la première apparition, avant même qu'il y ait une sensation, c'est le premier signe de densification. Ce que tu décris peut même être utilisé au niveau douze, lorsque la souffrance apparaît. La vieillesse, le chagrin, toute la masse des sentiments de souffrance. Là aussi, tu peux aller au centre de l'expérience avec ton attention et tu feras l'expérience de cette solution.

J'en suis aussi au point six. Quand je remarque qu'il y a une perception sensorielle et qu'il y a un contact, un flirt pour ainsi dire, j'essaie de rester un moment à l'intérieur et de percevoir que c'est comme ça en ce moment, puis de diriger mon attention vers une autre perception sensorielle pour revenir au centre, à ce goût.

Que fais-tu lorsque tu entres en contact de manière aussi consciente ? Comment peut-on se représenter cela ? Un petit exemple ?

Quand je regarde le tournesol, c'est une sensation agréable. Si je suis assis à la maison et que je regarde les vieilles toiles d'araignée, c'est plutôt comme si je ne voulais pas en avoir. Je m'arrête un instant et je perçois déjà le contact consciemment, puis je reviens au centre de la perception.

Donc entrer brièvement en contact avec la sensation déclenchée en pleine conscience, puis revenir à une conscience aussi détachée. Ok, très bien.

Chez moi, le numéro neuf domine, lorsque je remarque qu'une pensée reste plus longtemps, c'est-à-dire qu'elle ne se contente pas d'aller et venir, mais qu'elle veut plus, dès que je le sens, elle devient soudain transparente, sans que je fasse quoi que ce soit pour cela.

Pourquoi attribues-tu cela au neuvième ?

La fluidité, la perméabilité. Quand j'ai vu ce courant d'esprit dans l'expérience, cette transparence, cette fluidité, ce mouvement qui absorbe tout d'une certaine manière, cela se présente toujours de soi-même depuis cette expérience.

Je t'aide encore à prendre contact avec la chaîne originale numéro neuf, et tu serais là en train de la saisir.

Ah oui, non, je ne le ferais pas du tout.

Oui, j'ai remarqué que tu te réfères à la liste des instructions de Mahāmudrā, mais nous en sommes maintenant à l'autre. Mais tu pourrais aussi le faire là. Supposons que la saisie ait déjà eu lieu. C'est en train de se produire. Je suis en train de saisir. Je vais alors, comme tu l'as décrit, avec le regard, avec l'attention intérieure, dans la nature de cette saisie. Ah, je suis à nouveau dans la fluidité. Car la saisie n'a pas non plus de substance.

C'est si important dans toutes les situations où nous arrivons quasiment trop tard. La saisie a déjà lieu. Ce n'est pas du tout un problème. Nous pouvons diriger l'attention vers la nature de cette saisie ou de cette absence de volonté. Wow, et nous remarquons à nouveau que cela aussi a cette nature vide.

Oui, mais cette limite est vraiment très fine. Quand une pensée vient et repart, cela n'a rien à voir avec la saisie.

Oui, oui, c'est ce que tu penses.

Je pense que je n'accorde pas autant d'importance à ce qui disparaît immédiatement.

Qu'en est-il des pensées, peuvent-elles même survenir s'il n'y a pas de saisie ? Est-ce que c'est peut-être le niveau de la soif, du désir, qui fait naître des pensées ? Observez donc cela. On appelle cela la soif de penser. S'il n'y a pas de soif de penser, qu'en est-il des pensées ?

Au début, je n'étais pas branché sur la méditation et j'ai tout de suite senti une contraction. Je dis alors que je peux faire du bien à mon corps en m'allongeant, en expirant profondément, ce n'est qu'alors que mes pensées me reviennent.

Oh, c'est l'étape 12, vieillir et mourir. Tu es dans le problème et tu trouves une solution. Aha, je peux gérer cela de manière détendue, puis l'esprit s'ouvre à nouveau et ensuite vient le point un, une autre prise de conscience.

J'essaie de m'éloigner du contenu d'une pensée et de ressentir la dynamique qui génère cette pensée.

Donc s'éloigner du contenu pour aller vers la dynamique elle-même. Vois-tu ce processus plus précisément associé à l'un de ces maillons de la chaîne ?

Peut-être à dix, c'est-à-dire au devenir.

Tu pourrais te situer à deux, à dix ou à six. Car ce sont des forces de création qui apparaissent, ce serait le deux. Il y a en tout cas un contact dans le sixième sens, des expériences sensorielles. Et tu remarques comment ces forces de devenir, ces forces du moi deviennent actives et, au lieu de t'occuper du contenu, tu regardes à chaque fois la dynamique qui se libère d'elle-même, qui évolue d'elle-même vers le suivant. Si tu sors de l'attachement, cela se répète aussi. Bon, restons en là.

C'était pour que ces douze membres vous apparaissent clairement dans leur pertinence pratique. C'est déjà une représentation géniale. Ils sont en effet traditionnellement représentés comme les douze membres de l'émergence dépendante de Samsāra, et leur résolution, leur inversion nous montre comment naît Nirvāṇa, comment naît la liberté, donc une fin de toute lutte. La paix.

Toutes les instructions de méditation que vous recevez, dans n'importe quelle tradition, commencent là quelque part. Vous pouvez le comprendre. Quand vous réalisez à quel point c'est automatique, vous réalisez que c'est exactement ça. Ce que nous appelons le cycle de l'existence n'est que la grande version de la circulation dans ces mécanismes de situation en situation. L'ignorance, qui vient d'être renforcée, provoque toujours une identification et, dans le contact avec les expériences sensorielles, une volonté d'avoir, de ne pas avoir ou d'éviter, une ignorance. Cela génère beaucoup de stress.

Cette explication est l'explication détaillée de la manière dont fonctionne le petit détail de Samsāra, et c'est la grande explication : on peut en effet expliquer ces douze chaînons sur trois périodes de vie : Avec le dixième membre, les forces du devenir, la naissance, le vieillissement et la mort. Puis à nouveau l'ignorance qui en résulte, le bardo et ainsi de suite, l'entrée dans la prochaine identification avec le nom et la forme et déjà à nouveau la nouvelle vie avec tous les mécanismes qui en résultent.

C'est super si vous avez cela en tête. Cela donne une orientation si claire et vous comprenez alors pourquoi le Bouddha et la compagnie parlent toujours autant de cette saisie et de cet attachement. C'est lié à cela, parce que cela met en quelque sorte les choses au point. Mais nous pouvons aussi parler de la solution. Si nous sommes agacés par ces indications permanentes, y compris par ce que nous faisons toujours mal, nous pouvons tout simplement aller vers la rectification. Laisser couler, vivre l'unique saveur, voir l'auto-libération de tout - en fait personne - ne suit le chemin, personne ne médite, que tout cela résulte des qualités de l'esprit lui-même.

Vous pouvez tout à fait, avec une connaissance suffisante de ces bases, traiter cela de manière orientée vers la solution, sans vous critiquer d'une quelconque manière pour cela, lorsque c'est venu à portée de main, ce qui devrait tout de même être assez souvent le cas au cours d'une journée. Nous nous félicitons plutôt des moments où nous sommes passés devant la vitrine, où nous avons trouvé une joie qui n'a pas de centre, quel qu'en soit l'élément déclencheur. Ou lorsque nous avons quitté une expérience condensée pour retrouver une expérience plus large. Concentrons-nous avant tout sur ce point, car le reste est de toute façon standard. C'est un fait normal pour nous tous, qui sommes en route dans cette vie, dans ce corps, sinon nous ne serions pas du tout dans ce corps.

Méditation silencieuse

Méditons un peu en silence.

Rapport détaillé sur la situation dans l'Arbre Vert, sur l'Institut Ekayāna et l'équipe qui y travaille, sur les projets et les invitations dans le courant de l'année prochaine et l'appel aux dons.

L'après-midi, le cercle de soutien, le Bouddha Sādhana et la récitation de la prière de vœux du Samantabhadra.

X. Samantabhadra : le chemin des souhaits de l'activité excellente.

Explications sur la prière de souhaits juste avant la récitation

Jour 6, jeudi 14.8.2025 au soir, enregistrement audio personnel

Lors de jours particuliers comme la pleine lune ou à la suite de certains poujas, Guendune Rinpoché nous a recommandé, tout comme des maîtres dans tous les monastères traditionnels, de faire encore d'autres prières de souhaits comme renforcement des dédicaces. Je vais vous parler de l'origine de cette prière de vœux Samantabhadra. Elle est tirée de l'Avatamsaka-Sutra et décrit le voyage du pèlerin Sudhana. Ce pèlerin voyage auprès de cinquante et un maîtres différents, puis atterrit en dernier chez le bodhisattva Samantabhadra. Ce Samantabhadra dont nous avons déjà entendu dire que les sacrifices se multipliaient sans cesse, même lorsqu'il n'y pensait plus. C'est ce qu'on appelle les offrandes de Samantabhadra. De lui, Sudhana est complètement inspiré. Et sous l'influence de la bénédiction de Samantabhadra, Sudhana prononce spontanément cette prière. C'est la prière sur laquelle s'achève cet énorme sutra. Si on le lit dans la traduction, cela fait plusieurs centaines de pages, Flower Garland Sutra dans la traduction anglaise.

Pour prier - explications sur le cadre de la prière des souhaits

7e jour, vendredi 15.8.2025 10:00 Partie 1, audio 2025.08.15_09.00_01

Ce matin, je voudrais vous parler de l'art de prier, une faculté que beaucoup d'entre nous ont perdue. Je peux parler d'expérience. Je viens d'un presbytère, et cela n'a pas été un soulagement. S'il y a une chose que je ne voulais pas faire dans ma vie, c'était me prosterner, faire référence à des dieux étrangers, prier et croire, et ainsi de suite. J'avais cessé de prier depuis l'âge de douze ou treize ans, et cela s'accompagnait en fait d'une certaine aversion. Pour le bien de la famille, j'ai continué à aller de temps en temps à la messe, où mon père était en chaire, et j'ai alors pu constater tout le décalage entre le sermon en chaire et la vie privée.

C'est là que la guérison a eu lieu. C'est merveilleux. Ce n'était pas la fin du voyage, mais seulement une étape intermédiaire. D'abord, j'ai bien sûr voyagé dans le zen et le Vipassanā, où ces points n'ont pas été déclenchés, ou très peu. On a fait quelques récitations en pali, on peut en quelque sorte les réciter en même temps, comme en ce moment en tibétain. On se doute un peu de ce dont il s'agit. Mais cela ne nous dérange pas trop, parce que les mots ne sont pas dans notre langue maternelle, ne sont pas aussi directs et ne nous rappellent pas autant les chants ou les prières à l'église. Il faut éventuellement se lever pour cette prière et s'asseoir pour la suivante.

Cette prière de souhait de Samantabhadra pourrait être liée au fait que certains d'entre nous, qui connaissent la prière par cœur, se lèvent et fassent des prosternations pendant la prière. On peut donc trouver toutes sortes de points de déclenchement que l'on pourrait encore stimuler un peu.

Maintenant, hier, je me suis permis de dire que nous avons récité cette prière à la fin de la Śākyamūni Sādhana. Pour certains d'entre vous, c'était en effet la première fois et pour beaucoup, c'était bien sûr une expérience un peu déconcertante. Tout un groupe comme ça, on récite en quelque sorte, ça ne s'arrête pas, ça continue toujours. Il y avait déjà tout le Sādhana, auquel nous nous sommes déjà habitués, et puis ça continue encore deux fois plus longtemps, avec deux fois plus de texte. Et tout ce qu'il y a dedans - je peux bien compatir avec vous.

Je voudrais vous parler de la différence que cela représente lorsque nous utilisons notre langue de cette manière dans la tradition Mahayana. Cela n'a rien à voir avec le tibétain, c'est la tradition Mahayana en général. Cela vient de l'Inde et c'est du Mahayana en général. La tâche principale d'une telle prière, comme la prière de vœux de Samantabhadra de l'excellente activité, est, je crois, de faire exploser les limites, mais à fond. C'est-à-dire d'aller à l'intérieur de toutes les idées limitatives que nous avons sur nous-mêmes, sur ce qui est possible avec la Bodhicitta, sur ce que nous appelons l'activité du Bouddha, sur les idées que nous avons sur le temps et l'espace, sur les idées de voiles et de limitations auxquelles nous semblons être soumis.

En fait, une telle prière est, pour parler vulgairement, une charge explosive que nous plaçons et avec laquelle nous nous faisons exploser chaque jour. Je l'ai pratiqué tous les jours. Au début, on ne se rend pas compte de tout, j'avais l'impression que mon cœur était étiré, qu'il y avait des exercices d'expansion dans mon cœur. J'ai appris à connaître cette prière à un moment où j'étais encore assez fortement prisonnier de la croyance en la réalité. Cette croyance en la réalité est d'abord étirée jusqu'à ce que tu ne puisses plus tenir le tout ensemble. C'est ce que je veux dire avec l'explosif, c'est plus que de l'étirement. Au bout d'un moment, ça craque. Ça se détend tellement.

C'est l'une des fonctions de ce genre de prières de bodhisattva. C'est aussi l'impertinence des sutras du Mahayana, qui ne prétendent plus être réels. Ils ne prétendent plus avoir eu lieu ici dans le temps et l'espace. Si vous prenez ce sutra, ce sutra Flower Garland, ce sutra Avatamsaka avec le Gaṇḍavyūha derrière, il est impossible que les scénarios qui y sont décrits aient pu se produire ainsi. Rien que le nombre d'auditeurs est égal à des millions et des millions qui écoutent en même temps, le tout sans moyen de transmission, tout simplement. Dans d'autres sutras, ils sont censés se loger d'une manière ou d'une autre sur la petite montagne des vautours près de Rājgīr - ce n'est pas possible. Et ce sutra n'est pas censé avoir été enseigné un ou trois jours, mais il est dit pour certains de ces sutras qu'il a commencé à être enseigné et n'a jamais cessé. L'enseignement de ce sutra dure des siècles et des siècles. Il ne s'agit plus de quelque chose qui a pu avoir lieu concrètement.

L'attachement aux cadres de référence normaux s'élargit. Il ne s'agit plus d'un univers, d'un trichiliocosme qui correspond à peu près à notre conception de l'univers, mais d'innombrables univers dans lesquels d'innombrables bouddhas donnent simultanément le même enseignement à d'innombrables âges et à d'innombrables océans d'auditeurs. Pure provocation - ou inspiration. Vous pouvez maintenant le prendre sous l'angle que vous voulez. J'essaie bien sûr de mettre en avant le fait que c'est pour moi une énorme source d'inspiration. C'est aussi une inspiration que l'on peut mettre de côté, on n'a pas besoin de s'y exposer constamment. C'est le premier aspect, je voulais vous rassurer.

Peut-être qu'hier, en lisant, vous vous êtes dit que ce n'était pas possible. Je vais expliquer, dans le cadre de ma petite possibilité, comment on peut comprendre cela. Vous ne trouverez pas cela dans une prière chrétienne, par exemple, c'est complètement différent. Il ne s'agit pas ici d'un réalisme limité, mais d'une réalité sans limites, dans laquelle les notions restrictives de temps et d'espace sont déjà dissoutes et où l'égoïsme ne joue plus aucun rôle, dans laquelle nous sommes en lien infini et sans limites avec tout - c'est de cette réalité qu'il s'agit. C'est très différent de ce que nous avons l'habitude de voir dans les prières normales.

Au lieu de prière de souhaits, on peut mieux l'exprimer par chemin de souhaits, en sanskrit Praṇidhāna. C'est ce concept de Praṇidhāna que je dois absolument vous expliquer. En tibétain, cela signifie *meunlam*, chemin des désirs ou, mieux encore, chemin de l'aspiration, chemin de l'alignement intérieur. *Meun* signifie quelque chose comme une inspiration, quelque chose sur lequel je m'engage et m'aligne pleinement, et *Lam* signifie chemin.

Nous suivons donc un chemin. C'est une grande différence avec les prières. Celles-ci existent aussi dans la tradition bouddhiste tibétaine, où l'on demande une bénédiction. Il ne s'agit pas de cela ici. Les prières classiques du bodhisattva servent à nous soutenir dans les deux aspects de la Bodhicitta relative, dans la Bodhicitta d'aspiration et d'application. Ce que nous prions, chantons, récitons, nous le faisons, c'est un engagement intérieur. Même si nous ne pouvons pas dire, je fais cela maintenant, nous disons : Si seulement j'en étais capable, c'est exactement ce que je pratiquerais et mettrais en œuvre. En fait, c'est ainsi que je voudrais être en route.

Le pèlerin Sudhana, immergé dans le samādhi de Samantabhadra, exprime cette prière par l'inspiration de Samantabhadra. C'est une vision qui s'ouvre en lui. En fait, il nous décrit comment il vit à ce moment-là l'activité des bouddhas et des bodhisattvas, comment tout s'ouvre en lui et comment, peut-être pour la première fois - c'est déjà la fin d'un voyage - il sent si bien qu'il n'y a aucune raison de restreindre la vision de soi-même, de ce qui nous est possible. Il ne s'agit pas de ce qui est possible pour nous, les humains, mais de ce qui est possible à partir du non-soi. C'est la dimension de la Bodhicitta proprement dite.

Je donnerai des exemples tout à l'heure, mais je veux d'abord expliquer ce principe de base de la Praṇidhāna. Nous nous mettons en relation avec quelque chose. Nous pouvons visualiser Samantabhadra, Bouddha ou tous les bouddhas, nous pouvons visualiser des étendues infinies et pures. En fait, nous visualisons tout ce qui est décrit, nous nous y immergeons. Nous faisons pour ainsi dire une visite dans les pays purs des bouddhas, donc dans la perception pure des éveillés. Ce ne sont pas des pays séparés, mais c'est leur perception.

Nous faisons cette visite et nous allons avec l'inspiration dans l'ouverture illimitée du cœur. C'est la mise en œuvre concrète de l'amour, de la compassion, de la joie, de l'équanimité, les Quatre Incommensurables. Si nous les sortons de nos idées limitatives, de nos pensées comme : Je serais déjà content si, en développant l'amour et la compassion, je pouvais être utile à quelques personnes dans cette vie, peut-être aussi quelques animaux - cette chose limitante que nous avons toujours. Nous pensons, oui, dans cette vie, ce qui vient plus tard, je ne sais pas.

Ici, tous les cadres de référence explosent, des êtres sans limites dans un temps illimité, avec une sagesse et

une compassion illimitées. Il en résulte une vision qui n'a pas son pareil. C'est pourquoi cette prière, ce chemin de souhaits est devenu si célèbre. C'est une version précoce des prières du bodhisattva, mais pas la toute première. Si elle est devenue si célèbre, c'est parce qu'il est impossible de la surpasser. On ne peut pas développer d'autres visions, d'autres formulations. Comme nous l'avons lu hier, c'est en fait le maximum.

Nous avons maintenant du mal avec cela : Mais moi, et comment c'est vraiment, et je ne peux pas souhaiter quelque chose dont je doute déjà que cela ne soit pas possible. Ne devrais-je pas plutôt faire des petits pains ? Les petits pains, parce que nous les faisons petits, sont déjà une vision limitée de ce qui est possible. Si nous pensons petit, nous réaliserons de petites choses.

Cette relation est utilisée dans les prières du bodhisattva. Voir grand, si grand que l'ego éclate. Ne plus se laisser imposer, je suis si petit, mon cœur est pur. Nous ne le faisons plus. Je suis si grand, mon cœur est immense, parce que je n'ai plus personne à être et parce que ce courant d'esprit voit clair dans le fait qu'il n'y a personne à sauver, que la souffrance n'a pas de substance du tout, que ces références à l'espace et au temps ne sont pas du tout tenables et qu'il y a une simultanéité.

C'est un point fort de cette prière, de ce chemin de désir, cette simultanéité de l'activité éveillée dans tous les temps, passé, présent, futur, dans tous les univers. L'interpénétration simultanée de tout dans le présent. L'activité n'est pas du tout pour plus tard, elle est pour maintenant. Il n'y a rien qui soit mis de côté ou reporté, quand je serai grand, c'est maintenant.

On va y réfléchir un peu ? Je vous ai ouvert le cadre de référence. Je sais que je vous ai beaucoup provoqués, mais il fallait bien que nous le lisions tous du début à la fin. Il n'y a rien de mieux que de le faire en groupe, en prévenant ceux qui seront là de leur plein gré. J'espère que vous avez pris la liberté de vous retirer de temps en temps, si cela ne vous convenait pas. Nous n'allons pas non plus répéter cela maintenant.

Ce n'est qu'un cadeau que je vous fais, parce que cette prière - avec quelques autres, mais c'était l'une des plus importantes - m'a incroyablement marqué. Elle m'a ouvert les portes, et pourquoi devrais-je vous en priver ? Peut-être qu'il y en a parmi vous qui disent : "Ouah, c'est super, je vais enfin découvrir ça et comprendre un peu de quoi il s'agit". Je vais faire ça une fois par semaine, ou au moins à la pleine lune, ou de temps en temps, pour m'arrimer à cette vision. C'est mon idée. Je ne pense pas que tout le monde ici doive le faire, c'est juste comme ça. Il y a aussi autre chose que la glace à la vanille, il y a aussi l'exceptionnel. Il y a aussi des offres un peu plus inhabituelles.

Maintenant, prenez l'ancienne prière de vœux de Samantabhadra et laissez de côté vos inhibitions et ce que vous avez construit comme résistance vis-à-vis de l'église et de la foi et regardez cela. Qu'est-ce que cela fait si le cœur suit et vit cela pendant que nous le lisons ? Nous n'avons pas besoin de le lire à haute voix, à haute voix c'est toujours un renforcement, mais nous pouvons le contempler, nous pouvons le prendre petit à petit. Il y a beaucoup de choses là-dedans. Je vais donc revoir ce que nous avons en réalité.

Nous avons nous-mêmes ce chemin de souhaits de l'activité excellente. Il n'y a que sept pages. C'est bien sûr en vers, en tibétain on peut aussi le chanter avec une belle mélodie, mais on perd alors naturellement le texte et le contenu. C'est pourquoi ne le faites pas en tibétain, à moins que vous ne le connaissiez déjà vraiment bien, faites-le plutôt en français. C'est une chose.

Ensuite, il y a une explication mot à mot que j'ai mise à votre disposition, qui s'appelle Commentaire sur la prière du Samantabhadra. La prière elle-même n'est pas écrite dans son intégralité, mais les mots importants de la prière sont expliqués dans le commentaire tibétain, que j'ai traduit à l'époque. C'était l'une de ces prières que Guendune Rinpoche voulait que nous pratiquions régulièrement pendant la retraite de trois ans. Dans la deuxième moitié de la première année de retraite, nous nous sommes familiarisés avec cette prière et je l'ai ensuite traduite en anglais et en allemand pour les pratiquants.

Nous avons toute la structure : il y a en effet des passages qui vont ensemble et qui ont des titres communs. Il y a une prière en sept parties qui est devenue très célèbre, le fameux *Dje nyi su dag*, et il y a les explications complètes et détaillées. Il s'agit de la manière dont nous pouvons développer et stabiliser la Bodhicitta. Et puis les nombreux souhaits pour nous-mêmes, je cite le commentaire : d'abord les souhaits de pures préoccupations. Ensuite, le souhait de ne jamais oublier l'esprit d'éveil, avec beaucoup, beaucoup de sous-points, par exemple enseigner dans d'innombrables langues. Le souhait d'une activité non contaminée. Le souhait de conduire les êtres vivants au bonheur et au plus grand bien. Puis la Bodhicitta de la mise en place d'armures. Le désir de trouver des compagnons partageant les mêmes idées. Le désir de suivre des amis spirituels et de leur faire plaisir. Le désir de rencontrer les bouddhas. Le désir de toujours entrer dans les contrées pures, c'est-à-dire dans les samādhis des bouddhas, à tous les âges, dans tous les domaines. Je ne peux pas du tout lire tout cela,

mais c'est à votre disposition, ces nombreux, nombreux souhaits.

Dans les explications mot à mot, les mots sont définis. Il était très important pour moi d'avoir ces explications mot à mot pour pouvoir traduire le texte. Sans cela, on rame avec les termes tibétains et on ne sait pas vraiment ce que l'on veut vraiment dire. Ces explications sont la garantie pour ceux d'entre vous qui veulent s'y engager d'être en route correctement avec la compréhension. Les pratiquants de la retraite ont ensuite transcrit l'essentiel des enseignements que j'ai donnés à l'époque et nous en avons fait un commentaire succinct où ces passages sont expliqués de manière facilement compréhensible. C'est ce qu'on appelle les explications du Sangtcheu-Meunlam, c'est ainsi qu'on l'appelle en tibétain, c'est la voie du désir de l'activité excellente. C'est l'avantage de ces enseignements essentiels. Je ne le ferai pas aujourd'hui, mais il y a cela, vous pouvez le retravailler si cela vous inspire.

La prière de souhaits en lien avec le Mahāmudrā

Je laisse maintenant mon regard errer sur la prière et je relève ici et là des passages que j'aimerais mettre en relation avec le Mahāmudrā. Cette forme de prière est une forme de Mahāmudrā. Dans le Mahāmudrā, il y a par exemple l'obstacle de croire en l'existence concrète du temps. Ou l'obstacle qui consiste à croire en l'existence concrète de références spatiales. L'obstacle de croire que l'éveil pourrait avoir lieu dans le futur. Ce sont des obstacles tout à fait classiques, des voiles, qui sont toujours cités à la fin des livres de Mahāmudrā. Dans *L'Océan du sens ultime*, les dernières leçons traitent de toutes ces croyances erronées. La croyance erronée que la maladie, par exemple, existe réellement. Ou la croyance erronée que la mort existe réellement. Cela est abordé dans les explications supplémentaires, mais est déjà exprimé ici. Ou la croyance erronée que les gens que je rencontre ne sont pas des bouddhas. D'une certaine manière, ils ne le sont pas, mais d'une autre, ils le sont. Et maintenant, j'ai le choix de la manière dont je veux me déplacer dans le monde. Dans ce choix de la vision avec laquelle je voyage, une sorte de chemin des souhaits me soutient.

Le chemin des souhaits n'a pas été rédigé pour des raisons didactiques, mais il est apparu soudainement. Il a jailli de Sudhana, qui ne s'est pas assis pendant des semaines et des mois pour le formuler, il est sorti d'un seul coup. Tout comme la prière du Mahāmudrā du troisième Karmapa. Karma Chagme a écrit de nombreux commentaires que je vous ai déjà enseignés, chacun d'entre eux a été enseigné en vers d'un seul coup, toujours pendant la pause de midi. Son élève devait se présenter, il prenait des notes en sténographie tibétaine sur ce que Karma Chagme enseignait en vers. C'est ainsi que ces choses sont nées, et d'abord sans être écrites, mais transmises par la mémoire. Vous n'êtes pas soumis à une manipulation didactique sophistiquée, mais il y a eu une vision, elle a été transmise, vous pouvez vous y accrocher ou ne pas vous y accrocher.

Explications concrètes des mots et des textes de la prière de demande (première partie)

C'est maintenant que ça commence.

Je m'incline devant le noble Mañjuśrī devenu jeune.

La prière fait référence à Mañjuśrī dans la première phrase. C'est passionnant. Qu'est-ce que celui-ci fait ici ? Pour ceux qui s'y connaissent en prières et sutras de ce genre, cela signifie que ce texte traite de la sagesse suprême, qu'il appartient à la catégorie comme les textes d'AbhiDharma, c'est-à-dire qu'il s'agit de l'essentiel. C'est pourquoi Mañjuśrī y apparaît. Il s'agit de la connaissance la plus profonde de l'être. Gampopa aussi commence la parure de la libération par un court hymne à Mañjuśrī, c'est aussi un texte AbhiDharma.

Quel que soit le nombre de bouddhas qui résident dans les mondes des dix directions, je m'incline sans exception et avec inspiration, corps, parole et esprit, devant tous les lions parmi les hommes qui apparaissent dans les trois temps. ... Et je m'incline complètement avec autant de corps qu'il y a de particules dans les royaumes.

Les particules sont ce que nous appelons des atomes. Le mot tibétain *dül* est aussi parfois traduit par atome. Attendez une minute, comment ? Est-ce que nous pourrions peut-être nous incliner juste une fois avec autant de corps qu'il y a de particules dans cette pièce ? Combien y en a-t-il ? Vous remarquez ce qui se passe ? Tous les atomes, les particules dans les murs, dans les tissus, ici dans mes lunettes, tout cela sert à illustrer le fait que tout rayonne et qu'ils sont tous en train de s'incliner maintenant. C'est comme si tous les atomes de l'univers s'inclinaient en ce moment, ainsi que les atomes dans l'air, c'est-à-dire les molécules d'air. Tout entre en vibration et est vécu comme une émanation de moi. Le moi explose dès le deuxième paragraphe. Ce n'est pas tenable. C'est consciemment tellement gigantesque.

Il se passe alors quelque chose de merveilleux : si nous cédon et imaginons cela - wow, j'ai maintenant la chair de poule si je m'y remets. Comme c'est beau de s'incliner avec toutes les molécules d'eau du Titisee, avec tous les atomes qui sont dans les arbres, avec chaque atome dans ce corps et dans vos corps. Quand plus rien n'est séparé de moi, que tout est en quelque sorte la même conscience pleine de dévotion, on ne sait plus du tout où va cette dévotion. Cette dévotion va manifestement dans la nature de l'être, car les bouddhas ne sont pas non plus ailleurs, ils font partie de ces régions pures.

C'est donc un mouvement de dévotion. La vibration moléculaire et le mouvement subatomique, tout est vécu ici comme une prosternation. Toute la dynamique de l'univers est simplement dévotion, c'est vibrer avec, c'est se mouvoir dans la nature de l'être. Et cela ne s'arrête pas du tout. Ce ne sont pas trois prosternations. Cela ne s'arrête pas. Le corps, la parole, l'esprit, où que nous allions, tout s'incline. Chaque mouvement de l'esprit est une prosternation, chaque mot est une prosternation. Vous remarquez quelque chose ? Vous l'avez peut-être ressenti ainsi hier en lisant et vous avez un peu tressailli.

Sur chaque particule, je m'imagine autant de bouddhas qu'il y a de particules.

Nan, bon, j'ai déjà du mal avec la première histoire, que toutes les particules s'inclinent, et maintenant sur chaque particule encore autant de bouddhas qu'il y a de particules en tout. Non, c'est fini maintenant. Et c'est voulu. Il ne s'agit pas de se faire des idées. Il s'agit d'être sans concept, de ne plus s'incliner en se matérialisant. Que nous arrivions dans une prière qui dépasse tout cadre de référence. Ce n'est plus dualiste. Cela va dans toutes les directions et fait éclater les notions d'espace, car tout est partout à la fois. Tous les mondes s'interpénètrent. Dans chaque particule, il y a encore des univers. Ouah ! J'ai vécu cela à l'époque, à la fin de la vingtaine, au début de la trentaine, comme une ouverture incroyable du cœur. Ce que signifie réellement la dévotion, ce que signifie la Bodhicitta, a pris des dimensions totalement différentes.

Des bouddhas qui résident au milieu de leurs héritiers spirituels et qui remplissent ainsi tous les espaces du Dharma, tous les Dharmadhātus sans exception et complètement avec des victorieux.

Où sont donc les êtres vivants normaux ? Ils ont tout simplement été déclarés ici éveillés, car tout cela est ici rempli entièrement et sans exception de victorieux, c'est-à-dire de bouddhas. Avec ceux qui ont vaincu les Māras. Le mot vainqueur, victorieux, signifie avoir vaincu les quatre māras : Kleśa-, Skandha-Māra, Devaputra-Māra et Mr̥ti-Māra, c'est-à-dire l'illusion que les Kleśas existent vraiment, l'illusion d'une existence concrète dans les Skandhas, l'illusion que les plaisirs des sens sont en quelque sorte tentants et l'illusion de la mort. Toutes ces illusions sont dissoutes. Si vous vous imaginez cela, l'espace entier de tous les univers est imprégné de connaissance. Si des bouddhas résident partout, autant de bouddhas qu'il y a de particules sur chaque particule, sur chaque atome, sur chaque particule de poussière, cela signifie que l'univers entier est imprégné de connaissance.

Qu'est-ce que cela nous fait ? Imaginez un instant que l'air ici vibre de connaissance. C'est génial, non ? Imaginez que nous puissions inspirer la connaissance et expirer la connaissance. Nous pouvons boire de la connaissance, et notre pipi est aussi du nectar de connaissance. C'est fou, pas d'exclusion. Sans utiliser de vocabulaire tantrique, c'est déjà totalement tantrique. La continuité de la conscience éveillée en tout. C'est ce que signifie le tantra. Mais c'est du sūtra. Nous sommes dans un sūtra Mahayana. La plupart des gens ne comprennent même pas ce que signifie réellement le Mahayana. Ici, vous l'avez en main. Il vous suffit de lire trois paragraphes.

Avec les océans inépuisables de louange à louange.

Ce sont des louanges qui ne s'arrêtent jamais. Inépuisable signifie qu'il y a des louanges tout le temps de tous les coins de l'univers. Tout est transformé en offrandes, tout ce que l'univers a à offrir. Ensuite, il y a bien sûr le niveau relatif :

Je confesse chacun des actes nuisibles que j'ai commis avec mon corps, ma parole et mon esprit sous l'influence de la convoitise, de la haine et de l'obscurcissement mental.

Nous faisons le ménage, nous confessons tout, nous nous réjouissons de tout. Ce sont les sept branches classiques. Ensuite, il y a les souhaits qui sont plus relatifs. Je suis maintenant à la page deux, dans le tiers inférieur :

Quels que soient les êtres vivants dans les dix directions, puissent-ils tous, où qu'ils se trouvent, connaître pour toujours le bonheur à l'abri de la maladie. Puissent les désirs du Dharma de tous les êtres vivants trouver des conditions favorables, c'est-à-dire être réalisés et, en outre, que leur espoir se concrétise.

Ce sont des souhaits au niveau relatif. Mais ces désirs de s'éveiller soi-même deviennent de plus en plus insolents. En bas de la page 2, on peut lire

Puissé-je enseigner le Dharma dans les langues des dieux, des nāgas et des dieux de la richesse (neudjin), dans les langues des Trülbums et des hommes, avec toutes les expressions et les langues de tous les êtres, aussi nombreux soient-ils.

Pas de problème d'omnipotence, d'omniscience, donc de toute conscience, tout est disponible et exprimé sans limite. Ce qui est exprimé ici, c'est que les bodhisattvas et les bodhisattvas n'ont pas peur de s'aventurer dans de nouveaux domaines, d'apprendre de nouveaux langages, de s'exprimer avec tous les langages, et s'ils utilisent ensuite l'IA et prennent cela aussi à nouveau comme un langage - peu importe, tout est utilisé sans retenue.

Il n'y a pas de limite, pas d'idée qui affirme que non, ce n'est pas possible, je ne peux pas, ça n'existe pas. Ce n'est pas non plus comme si le moi devait pouvoir faire tout cela. C'est le non-moi qui peut tout faire. Le moi a déjà explosé dans le troisième paragraphe, il n'existe plus. Maintenant, tout est pratiqué à partir de la dimension de cette grande ouverture, sans centre, seulement comme une vision de ce que cela pourrait être. Et alors, parfois, on en prend plein les yeux :

Je vous ai déjà raconté l'histoire du neveu de Lama Tsonyi. Lama Tsonyi était l'abbé de notre monastère, il enseigne parfois en Europe, également en Allemagne, en France, en Slovaquie et ainsi de suite, mais il vit aux États-Unis. Son neveu, le fils de sa sœur, avait huit, neuf ou dix ans, il ne parlait que le français. Il aimait beaucoup rendre visite à Lama Guendune. Il entrait toujours tout seul chez Lama Guendune, tout le monde avait libre accès, la porte était toujours ouverte à partir d'une certaine heure le matin, quand Guendune avait pris son petit déjeuner. Le garçon sortait à chaque fois et disait qu'ils avaient parlé de ceci et de cela. Ils discutaient dans tous les sens, lui en français, Guendune en tibétain. Ils parlaient d'esprit à esprit et Guendune a réussi à lui parler, et celui-ci n'avait aucune gêne à parler à Guendune. Sans traducteur. Il n'avait pas l'idée limitative qu'il devait parler à Guendune dans une autre langue. Ils ont réussi à le faire.

Cela m'est arrivé une fois, Guendune n'avait pas de traducteur et je ne connais que le tibétain écrit. Mais ce phénomène, que Guendune puisse lire dans mon esprit, m'était déjà très familier. Il m'a attrapé et m'a demandé de traduire une interview pour lui. Il a réussi à me faire traduire vingt minutes sur les différents blocages dans les chakras de cette femme et ce qu'elle doit faire avec son chakra du cœur et de la gorge. Je me souviens encore de tout l'enseignement, cela entrait dans mon esprit, cela sortait en français. Je ne pouvais pas poser une question, car je ne savais pas parler tibétain. J'étais malheureusement un peu plus limité que le neveu, j'avais un concept très étroit qui faisait que je n'y arrivais pas. Mais il pouvait lire dans mes mouvements d'esprit désespérés et répondait toujours ce que j'aurais voulu demander. J'étais donc un traducteur sans questions. Les réponses à toutes mes questions que je voulais poser arrivaient, les mots étaient là pour l'exprimer. La femme comprenait, remerciait et passait à autre chose. Il ne manquait rien. Une fois dans ma vie, c'est arrivé, mais seulement parce qu'il n'y avait personne d'autre. D'une certaine manière, avec sa bénédiction, il a réussi à le faire, à parler dans toutes les langues.

Comme j'ai ces petites expériences, je peux un peu imaginer que pour pouvoir parler dans toutes les langues, nous ne devons pas nécessairement connaître le vocabulaire et la grammaire de ces langues. Nous devons pouvoir parler dans l'esprit des gens.

Ce phénomène est déjà décrit dans le Pālikanon, à savoir que toutes les personnes présentes comprenaient le Bouddha, même si elles venaient de régions très différentes du pays. Il n'est pas question de traducteurs. Les gens comprenaient, même s'il ne parlait certainement pas les langues de l'Inde du Sud, qui sont totalement différentes des langues de l'Inde du Nord. Pouvoir parler dans les langues de tous les êtres vivants ne signifie pas que nous devons apprendre des langues, nous devons apprendre la communication intérieure. Il y a des gens qui peuvent parler aux animaux et les comprendre, je les ai déjà rencontrés. C'est incroyable ce qui est possible. Le seizième Karmapa parlait avec ses oiseaux. Il leur a enseigné le Dharma et a compris ce dont ils avaient besoin. Il y a aussi des gens parmi nous qui peuvent faire cela.

Si nous voyageons maintenant dans cette dimension, qu'est-ce qui est réel ? Nos limites sont-elles réelles ? Par exemple, la mienne, le fait que je n'ai jamais réussi à apprendre le grec alors que j'y vais chaque année, cette limitation est-elle réelle ? Ou devrions-nous dire que ce n'est qu'une limitation que cet esprit s'impose à lui-même. Nous le voyons parfois à travers des exemples, nous pouvons communiquer de cœur à cœur. C'est pourtant la réalité vers laquelle nous voulons nous orienter, ce qui nous est en fait possible et dont nous faisons parfois l'expérience que cela se produit. Et puis, à nouveau, les voiles se referment.

Ce genre de prières, de textes et de traditions tentent de nous ouvrir à ce qui est notre véritable potentiel. Et à un moment donné, on devient quelqu'un comme Guendune, qui se trouve en Europe et qui n'a jamais appris notre langue, mais qui pouvait tous nous comprendre et où nous avons très souvent l'impression de comprendre, même si nous ne le comprenions pas directement.

Nous avons le choix : nous orienter vers la réalité limitée, où l'on a un tel consensus, eh bien, il est peut-être possible de financer notre centre, L'Arbre vert, ou nous orienter vers la possibilité illimitée que ce ne soit qu'un petit événement, une petite secousse dans les événements mondiaux, qu'un tel centre voie le jour. En fait, d'innombrables arbres verts apparaissent simultanément dans tous les mondes. Cela semble étrange, mais en fait bien plus réel. Car nous les portons en nous. Les structures extérieures ne sont qu'une occasion de travailler, d'apprendre des choses, mais ce que nous y associons naît au moment où nous sommes connectés, et il n'y a pas de limites. Il n'y a pas besoin de crépi, ni de protection contre les incendies. Nous avons peut-être besoin d'un paratonnerre. Mais cela est déjà intégré dans la nature de l'esprit, nous sommes déjà protégés contre les éclairs de l'esprit qui arrivent. Nous sommes tellement prisonniers du concret que nous pensons qu'il s'agit des murs. Non, il s'agit de l'expérience, de l'intérieur, et cela est déjà là au moment de l'expérience. Au moment où une vision surgit en nous, nous vivons dans la vision. Il n'y a pas de décalage temporel.

C'est ainsi que travaille le soutra-Mahayana, et c'est aussi ainsi que travaille le tantra. Le tantra consiste à vivre ces visions comme des visualisations. Mais nous mettons toujours des freins, parce que nous pensons que l'expérience aura lieu un jour, quand j'aurai compris. Non, maintenant, au moment où la transmission a lieu, maintenant, au moment où mon esprit s'ouvre à cette expérience, c'est à ce moment-là que tout se passe, pas plus tard. Cela ne peut jamais avoir lieu plus tard. Cela a lieu au moment où plus personne ne freine.

Tout à l'heure, il y aura une cérémonie de refuge, Guendune m'a dit que je ne devais pas laisser une personne rentrer chez elle, mais que je devais m'en occuper. Vous pouvez tous y participer en tant que témoins. Ma dernière cérémonie de refuge s'est déroulée en Israël avec soixante-dix personnes. C'est la première fois qu'une telle cérémonie a lieu là-bas. Ils n'ont jamais prié non plus, nous l'avons fait aussi. Nous avons accroché des prières de vœux de Chatral Rinpoché, imprimées sur des drapeaux tibétains, avec une traduction en anglais, nous les avons accrochées devant l'entrée de la salle de méditation. Auparavant, nous les avons lus et je les ai expliqués. Chatral Rinpoché, le célèbre lama Nyingma, qui a vécu au Népal, à Katmandou, et qui en a eu marre des Occidentaux parce qu'ils ne sont pas résilients. Je n'ai pas le karma de Chatral Rinpoché, je ne suis pas moi-même résilient et je m'occupe de ceux qui ne le sont pas. Alors....

Méditation

7ème jour, vendredi 15.8.2025 10:00 partie 2, audio 2025.08.15_10.27_01

Poursuivons donc un peu ce moment de silence.

Quand je sens ma méditation se transformer subtilement dans l'écho de la prière de vœux de Samantabhadra - je ne sais pas comment vous le faire comprendre, mais il y a une telle vivacité incroyable. Cette vibration de toutes les particules de l'univers, sans qu'il soit nécessaire de nommer ce avec quoi elles vibrent, mais elles vibrent, tout vibre. Dans cette vibration, nous vibrions nous-mêmes et nous en sommes totalement inséparables.

Si vous voulez essayer cela comme visualisation : Partout où ça vibre dans la peau, par exemple les joues du visage, peut-être les ailes du nez, le front, partout où ça vibre, peut-être que vous sentez aussi les bras, partout des petits bouddhas dansent. Partout, des bouddhas sont actifs et enseignent le Dharma.

Il ne s'agit pas de savoir si c'est vrai, il s'agit seulement de savoir ce que cela nous fait, quel est l'effet de cette vision.

Si nous allons ensuite quelque part dans ces régions du corps et écoutons l'enseignement des bouddhas dans l'une des nombreuses cellules de notre organisme - nous disons parfois dans les thérapies basées sur le corps que le corps, les organes, les cellules nous parlent. Qu'en est-il s'ils nous enseignent le Dharma ?

L'attitude intérieure se modifie dans le sens d'une écoute. Nous écoutons l'univers, ce monde de l'expérience. Nous écoutons les enseignements non conceptuels qui ne s'effectuent pas du tout en langage.

Explications concrètes des mots et des textes de la prière de demande (deuxième partie)

Prenons encore quelques échantillons du *Chemin des Souhaits de L'excellente Activité*, par exemple en bas de la page trois :

Sur une particule, il y a autant de pays purs qu'il y a de particules.

Un pays pur est la dimension de conscience d'un bouddha. C'est ainsi que vous pouvez le traduire. Un pays pur est le champ d'action d'un bouddha. Par exemple, le pays pur d'Amitābha, Sukhavatī, le pays de la joie, est la zone de rayonnement du Samādhi d'Amitābha qui réside dans cette conscience sans limite. Il n'est pas assis là, c'est un courant d'esprit insaisissable qui se lève dans cette étendue de conscience comme une lumière sans limite. C'est son nom, et l'esprit de tous ceux qui s'en approchent s'ouvre.

C'est comme si nous tournions nous-mêmes dans l'univers comme un champ d'énergie, comme une planète, et qu'à un moment donné nous entrions en orbite autour d'Amitābha. Ou bien nous entrons en orbite autour de Tārā. Ou en orbite autour de Tchenrézi. Nous nous rapprochons. Notre champ se rapproche, et dans notre champ, il y a une telle interaction avec ce champ méga puissant du rayonnement de cet être éveillé, qu'il est incroyablement facile de rester dans l'esprit ouvert.

C'est ce que nous avons tous vécu avec Guendune et ce que nous vivons encore aujourd'hui avec d'autres maîtres. Il suffisait d'entrer dans son champ - les gens ne savaient même plus quelles questions ils avaient. Les questions disparaissent, tout est ouvert sans question. C'est si facile, tout le monde comprend le Mahāmudrā. C'est même la chose la plus facile au monde. Et peut-être qu'en raison d'un relâchement de la dévotion, la distance physique étant plus grande, on ne sait plus comment faire. Ah, si seulement j'avais demandé ceci et cela quand j'étais chez lui, se dit-on alors. Puis on essaie à nouveau, et à nouveau le même phénomène.

C'est ce que nous appelons les pays purs. Ces pays purs sont comme des champs gravitationnels dans lesquels d'innombrables êtres peuvent se déplacer dans cet espace. Ce qui relie ces champs entre eux, c'est la confiance. Lorsque nous avons développé la force de la confiance en Amitābha ou Tārā, nous entrons dans leur zone d'influence, dans leur sphère d'action, et c'est là que notre propre chemin s'accomplit alors avec une plus grande facilité.

Mais Guendune n'a jamais oublié de mentionner que oui, tout cela semble beaucoup plus facile, mais si tu travailles toi-même sur les difficultés, par exemple dans une vie humaine tout à fait normale, tu auras appris davantage. Il y a quelque chose dans le fait de vivre des choses, de les surmonter, sans être dans un environnement aussi soutenant. Toutefois, un tel environnement facilitant est vraiment un super soulagement, une dimension que l'on ne compte pas parmi les domaines d'existence normaux de Saṃsāras, mais là, nous sommes dans un espace protégé où le développement peut se stabiliser. - Les vœux se poursuivent en haut de la page quatre :

Puissé-je ainsi, dans les trois temps et dans tous les domaines sans exception, qui tiennent tous sur un seul cheveu, dans les océans de domaines d'océans de bouddhas pour des océans d'âges, réaliser cette activité et y entrer totalement.

Tous ces océans ne sont pas séparés les uns des autres. Tout se passe en même temps. Au milieu de la page 4 :

Que j'entre dans tous les âges futurs et que j'y entre aussi à chaque instant, en me rendant en une fraction de seconde dans tous les âges des trois temps, c'est-à-dire le passé, le présent et le futur, et en agissant en eux.

La meilleure chose qui puisse nous arriver est donc de nous étonner et de penser : si seulement je pouvais comprendre cela. Nous devinons alors que tout ce qui est passé et tout ce qui est à venir est présent. Nous le pressentons. Tout ce qui a été a laissé des traces. Toutes les traces, tout ce qui agit encore, est maintenant à l'œuvre. Tout ce qui ne sera jamais dans le futur a déjà son potentiel maintenant. Les forces actives qui permettent ces combinaisons, que nous appelons avenir, sont déjà là maintenant, peu importe comment elles se combinent ensuite. Dans le présent, dans cet insaisissable présent qui s'écoule en permanence, est contenu le potentiel total de tous les âges, de tous les effets. Tout est là maintenant. Pas dans sa configuration finale ni dans sa configuration passée, mais les forces essentielles.

De la même manière que l'on essaie d'imaginer que lors du big bang ou juste avant le big bang, tout ce qu'il faut pour faire naître un monde devait déjà être là d'une manière ou d'une autre. Tout comme une minuscule graine peut donner naissance à un arbre géant. Potentiellement, c'est déjà là, la graine avec son environnement

nourricier.

C'est passionnant. Allons plus loin. Page 5, troisième paragraphe à partir du bas. Cette phrase est devenue très célèbre :

Quelles que soient les limites de l'univers, ce sont aussi les limites de tous les êtres vivants. Là seulement sont les limites du karma et des émotions, et là seulement sont les limites des chemins de mes désirs.

Ce passage est souvent cité. Si nous parlons d'un amour incommensurable, et il doit vraiment être incommensurable, c'est la seule façon de le faire. Guendune a encore essayé de nous le faire comprendre en disant : vous ne voyez pas ces êtres vivants, mais partout où il y a de l'espace, il y a des êtres vivants. Ils ne sont pas incarnés, donc nos yeux ne peuvent les voir, mais ils sont partout. Il a communiqué avec eux, partout. Il dit que nous pensons qu'il y a des espaces vides, mais ce ne sont pas des espaces vides. Il y a des choses qui se passent partout.

Si je disais, alors non, tout cela est maintenant beaucoup trop, je ne m'occupe que de la planète Terre, c'est une limitation. Cela semble aussi irréaliste que tout le reste, que je m'occupe de tout le monde, de tous les êtres vivants qui ont à faire avec cette planète Terre, mais c'est une limitation dans le cadre de l'univers. Incommensurable, ce n'est plus le cas. Si je dis, oui, je le fais maintenant pour mille vies, c'est quand même puissant, ou, c'est quand même un engagement. Ensuite, tu viens voir un bodhisattva qui dit mille vies, et puis, qu'est-ce que tu veux faire ? Est-ce que tu veux arrêter, prendre des vacances ou quelque chose comme ça ? Le bodhisattva n'existe plus, tu ne fais plus que ta pratique d'ermite ? Non, si cela doit être incommensurable, sans limites, alors ne planifie pas tes vacances.

Mais que cela finisse un jour, s'il te plaît, avec ce Saṃsāra. Que ce soit enfin terminé. Alors Guendune ou un autre bodhisattva ou grand maître te regarde et dit : comment, tu n'as pas compris ? La vraie nature de Saṃsāra ? Si tu veux que ce soit fini, tu n'as pas réalisé la vraie nature de Saṃsāra. Tu n'as pas réalisé que maintenant, alors que tout le monde pense que nous sommes en Saṃsāra, c'est maintenant la pure terre d'éveil. Maintenant . Le pays pur, c'est maintenant. Tu n'as pas besoin d'aller ailleurs pour te réveiller. Maintenant . Si tu n'as pas réalisé cela, ne le fais pas. Ne t'occupe même pas des autres. Tu leur enseigneras des notions très limitées de libération, où ils penseront qu'ils doivent se libérer de quelque chose et aller quelque part où c'est alors nettement différent, au lieu de reconnaître la vraie nature de leur expérience actuelle. Tu ne feras que les mettre sur la mauvaise voie.

Cela signifie qu'il faut comprendre que dans l'activité du bodhisattva, il n'y a personne qui agit et que ce que nous voulons réaliser est déjà présent dans l'expérience. C'est déjà là maintenant. Le sentiment pur est déjà là. Nous avons déjà les yeux pour le percevoir.

Toutes les autres idées selon lesquelles il faut aller ailleurs, selon lesquelles quelque chose doit être enlevé pour que quelque chose d'autre puisse être là , tout cela maintient des limites, est source de stress, parce que nous ne pouvons pas nous contenter de ce qui est. Nous avons besoin d'autre chose. Et pour cette autre chose, il semble y avoir des conditions. En d'autres termes, nous posons des conditions à l'éveil. Nous pensons que l'éveil ne peut avoir lieu que si c'est différent.

C'est tellement logique, ça a tellement de sens quand je vous dis ça comme ça. Mais c'est ce qui se cache derrière de nombreuses approches spirituelles, ce sentiment que ce n'est pas bon maintenant, que ce sera mieux plus tard, que ce sera mieux autrement. En tant qu'enseignant du Dharma, il faut beaucoup de patience ou de persévérance pour rester dans cet état d'esprit lorsque la crise fait rage tout autour de soi, s'il vous plaît, où est la crise ici ? Elle est là. Nous pouvons parler des conditions. Nous pouvons bien sûr nous y engager pleinement. Aujourd'hui, Poutine et Trump se rencontrent, que cela nous fasse un cadeau ou une nouvelle catastrophe, je penche plutôt pour le second. Mais cela ne change pas la nature de l'être. Vous comprenez ? Je regardais les infos hier soir, Saṃsāra, il faut bien regarder de temps en temps comment ça se passe. Sinon, on oublie.

Là, tout va bien. Nature de l'esprit : toujours aussi fine. Nature de la souffrance : toujours aussi fine. Nature du bonheur : aussi fine que jamais. De ce point de vue, la terre pure est toujours maintenant.

Lorsque nous quittons ce corps après la mort et que nous voulons passer à la terre pure, nous nous dirigeons vers l'ouest derrière d'innombrables planètes et systèmes mondiaux, toujours bien à l'ouest. Vous devez bien comprendre cela dans votre tête lorsque vous mourrez, Amitābha est le Bouddha occidental dans la région occidentale de Sukhavatī. Alors, prenez peut-être une boussole, il faut aller vers l'ouest.

Ouest signifie : sagesse discriminante, rien d'autre. Que l'on laisse tomber toutes les idées limitatives. La conscience discriminante, intemporelle, celle où l'on perçoit la nature des phénomènes, la nature vide de tous

les phénomènes, c'est ce que représente Amitābha avec tous les autres aspects de la conscience intemporelle. Et tous les mondes et les régions qui se trouvent entre les deux et que l'on doit laisser derrière soi, ce sont toutes les nombreuses tentations où l'on pourrait encore s'installer, où l'on pourrait rester accroché.

Alors, partez en voyage dans le présent. C'est l'ouest, ou si vous voulez, l'est ou le centre, cela n'a absolument aucune importance pour les bouddhas. Nous arrivons toujours dans le pays pur lorsque nous allons dans la vraie nature du maintenant. Nous n'avons pas besoin de nous rendre à Sukhavatī, Sukhavatī est en nous. Dewatchène est déjà en nous, elle n'est pas ailleurs. Mais elle ne s'ouvre à nous que si nous parvenons à la laisser faire et à nous y engager, à y fondre pour ainsi dire en toute confiance.

C'est ce que nous ferions avec le Phowa comme dernier mouvement intérieur, que ce soit l'Amitābha Phowa ou le Mahamudra Phowa, nous fondons dans le présent. Nous fondons dans cette Claire Lumière. Nous laissons tomber toutes les frontières, nous laissons derrière nous tous les domaines, tous les mondes, toutes les conceptions. Dans ce maintenant, il y a tout ce qu'il faut. Tous les domaines purs y sont présents en même temps.

Dans une représentation un peu plus relative, il est dit qu'à partir de Dewatchène, tu peux aller dans tous les domaines purs de tous les autres bouddhas, tu peux leur rendre visite. Mais tu n'es pas obligé de te mettre en route, cela veut simplement dire que les différentes régions de bouddhas ont une saveur de samādhi un peu différente, une vibration un peu différente en raison des différentes voies de désir de ces bodhisattvas qui sont ensuite devenus des bouddhas. Il y a des domaines très subtils qui ne sont pas du tout conceptuels ou des domaines comme Dewatchène, où la conceptualisation est absolument à l'ordre du jour et où les émotions peuvent encore apparaître.

Selon l'ampleur de ton lâcher-prise, tu découvriras d'autres domaines, d'autres dimensions de l'être éveillé. Dewatchène, Sukhavatī, est la meilleure porte d'entrée possible, elle est la plus proche de notre vécu actuel avec toutes nos prises. C'est en quelque sorte l'accès à la Claire Lumière, à l'incommensurable puissance de rayonnement de notre esprit, qui peut avoir lieu très facilement avec la force de la confiance, dès que le courant de l'esprit quitte ce corps. Si cette confiance est présente à ce moment-là, cette terre pure peut s'ouvrir.

Il y a d'autres domaines purs plus subtils comme le domaine très subtil d'Ogmin, Akaṇiṣṭa, c'est un domaine d'expérience très, très subtil, nous le classons au septième Bhūmi et plus, ce sont les plus hauts niveaux d'éveil. Mais d'autres domaines comme le Bouddha de la médecine sont aussi plus légers qu'Ogmin par exemple. Ce sont des niveaux vibratoires au sein de l'éveil jusqu'à l'éveil complet, où l'on ne donne plus de nom du tout. A la demande d'une participante, je l'ai un peu plus développé. Ces pays purs jouent aussi un rôle assez important dans la prière des souhaits.

XI. Nirvāṇa - Extinction, libération, épanouissement ou activité incessante ?

Jour 7, vendredi 15.8.2025 16:00 Audio 2025.08.15_15.04_01

Tārā-mantra. C'est elle, la Tārā, alors, bien sûr, ce n'est pas elle, ce n'est qu'une statue. Mais Tārā est ainsi, pour autant que nous connaissions l'histoire de bodhisattva de Tārā, qui a vécu exactement ce que nous connaissons avec la prière de vœux de Samantabhadra, et nous la considérons maintenant comme la Tārā de Bouddha. Nous ne les considérons pas du tout comme des bodhisattvi, tout comme nous ne considérons plus Tchenrézi comme un bodhisattva sur la voie, mais comme un bouddha. Ces deux-là sont pour nous des images, des modèles de ce que nous pourrions être nous-mêmes sur le chemin, de manière à ce que nous ne doutions plus de notre potentiel, mais que nous le vivions tout simplement. Si nous prenons Tchenrézi ou Tārā comme yidam, c'est-à-dire comme pratique, nous assumons le fait que nous sommes ainsi. Nous n'en doutons alors plus. Si nous nous visualisons en tant que Tārā et que nous en doutons, alors c'est comme un va-et-vient. En fait, ce serait comme ça, chaque fois que je pense à ma nature de Tārā, à ce moment-là, c'est comme si je revenais à la maison. C'est un retour à ma nature fondamentale.

C'est aussi de cela qu'il s'agit quand nous parlons d'un supposé chemin d'éveil. Nous avons eu tout à l'heure la cérémonie du refuge, c'était incroyablement intense de ressentir tout cela à nouveau comme ça après tous les enseignements. C'est-à-dire se décider pour un chemin qui n'en est pas un. Pourtant, il y a toujours quelque chose qui cache cette conscience de la nature ouverte de l'esprit. Même si elle apparaît de temps en temps, cela l'occulte à nouveau. C'est ce qu'on appelle le chemin, cette découverte sans cesse renouvelée de ce qui est en réalité, ou encore cette découverte sans cesse renouvelée, beau mot allemand, *dis-cover* aussi, comme une couverture, enlever une couverture, cette découverte de ce qu'il en est en réalité.

Je voudrais vous parler de ce que nous découvrons, de ce que l'on appelle souvent le Nirvāṇa ou l'éveil. Je voudrais en parler d'un point de vue simple.

Petit retour en arrière

C'est la suite logique du développement des enseignements de cette semaine. Vous vous en souvenez encore ? Nous avons commencé par l'impermanence. Le changement, la vivacité, la joie de vivre, la manière dont nous pouvons façonner le changement, la cause et l'effet, les actions, le karma en tant qu'héritage, notre activité mentale, linguistique, physique comme refuge, comme possibilité de création. La réflexion sur les inconvénients de Saṃsāra, c'est-à-dire les inconvénients d'être ainsi empêtré. Nous avons déjà commencé à voir à travers Saṃsāra, ce spectacle de ces effets, de tout ce qui se présente ainsi comme modèles dans notre esprit. Si nous pouvons voir à travers cela, si nous pouvons reconnaître ce spectacle dans sa vraie nature, à ce moment-là, ces espaces de liberté s'ouvrent. Tout cela est déjà préparé.

Vient ensuite l'explication de la voie du Samantabhadra de l'aspiration, de l'alignement intérieur, qui est en fait un immense enseignement de la véritable Bodhicitta, c'est-à-dire une Bodhicitta qui ne fait qu'un avec le Mahāmudrā. Une Bodhicitta qui ne tombe pas dans cette illusion de devoir sauver quelqu'un, mais si c'est le cas, alors tout de suite tous, et ces tous ne sont pas vus comme solides, comme substantiels, mais sont tous déjà vus comme des bouddhas. Nous pouvons les appeler Tārā, Tchenrézi, quel que soit le nom que nous voulons leur donner, mais tous, partout, tout l'espace est déjà rempli de bouddhas. Partout, où que nous regardions, chaque pore, chaque cellule de notre peau, chaque particule est remplie d'innombrables domaines purs, donc d'innombrables samādhis éveillés, illuminés. Partout, c'est vivant. Ce matin, pour moi, c'était tellement fort, comme l'atmosphère vibrerait avec ces champs purs et partout l'activité s'éveillait.

En fait, on n'a pas besoin d'un enseignement supplémentaire, mais si le dernier point des contemplations préparatoires est la contemplation des inconvénients du cycle de l'existence, alors nous devrions logiquement continuer à contempler les avantages de la libération. Cela en fait partie. Dans le langage du Dharma, la contemplation des avantages de la libération s'appelle s'orienter vers le refuge. C'est ce que nous venons de vivre. Quand on se rend compte que le refuge n'est pas n'importe où, mais ici. C'est cet éveil qui est déjà là, qui offre en fait l'expérience du présent.

Quatre représentations différentes du Nirvāṇa

Maintenant, dans le Dharma, dans la tradition bouddhiste, on parle quand même beaucoup de cet éveil. Et quand on demande de quoi il s'agit en fin de compte, on entend parfois l'expression Nirvāṇa. Il est déjà devenu très clair cette semaine qu'il s'agit constamment de cet enracinement. Plus nous parlons de cet enchâssement, de ces contemplations préparatoires, de la compréhension de la cause et de l'effet, de la compréhension de l'impermanence - en fait, nous parlons tout le temps de la nature de l'esprit.

Quand nous contemplons Saṃsāra, nous contemplons l'esprit confus, et quand nous contemplons Nirvāṇa, nous contemplons l'esprit libéré. Cela pourrait être aussi simple que cela. Mais si l'on regarde autour de nous, dans les traditions bouddhistes et même en dehors, nous rencontrons tout de même des représentations très différentes de ce qu'est ou pourrait être Nirvāṇa. Je vous ai noté dans le script les quatre plus importantes qui me sont familières :

1) Une représentation courante, qui est encore souvent enseignée aujourd'hui, est que Nirvāṇa est une sorte d'extinction, **une extinction** comme celle d'une bougie dont le combustible est entièrement consommé ou brûle vers le bas et tout s'évapore. Cette extinction pourrait être Nirvāṇa. Je parle bien sûr du point de vue de la compréhension du Mahayana, nous disons que oui, cette extinction existe. C'est tout à fait possible et c'est aussi ce que nous recherchons. C'est l'extinction de toutes les forces qui génèrent la souffrance, plus de dukkha. L'extinction de toutes les forces karmiques qui peuvent déclencher une nouvelle renaissance forcée. C'est l'extinction de toutes les forces qui peuvent conduire à une nouvelle saisie d'un autre corps, d'une nouvelle existence. Tout cela s'éteint, tout cela disparaît.

L'avantage de ce point de vue est qu'aucune déclaration n'est faite sur ce qui reste éventuellement. On ne se fait donc aucune idée de ce qui se passera ensuite, et la spéculation est qu'il n'y aura plus rien. Mais c'est une spéculation. Il y a aussi quelques autres déclarations dans le Pālikanon.

Le Bouddha a gardé le silence sur ce qu'il pourrait bien faire après son Parinirvāṇa, il ne voulait rien dire à ce sujet, parce que cela échappe aux concepts. Il est très avantageux de ne pas développer de concepts, de notions

sur ce qui est alors, lorsque tout ce qui est conceptuel, dualiste, est épuisé. C'est mieux ainsi.

Nous sommes dans la même situation qu'eux il y a deux mille ans. Cette représentation a quelque chose de nihiliste. Il n'y a donc tout simplement rien ? Certains vont jusqu'à l'affirmer, oui, il n'y a tout simplement plus rien. Se fondre dans le néant. C'est attirant pour ceux qui veulent aller dans le néant, mais moins inspirant pour un autre type de personne qui veut aller dans la plénitude ou qui veut être avec la compassion et qui demande, et les autres, qu'est-ce qui leur arrive ?

Ce sont des questions ouvertes, non résolues. Cette version, cette description du Nirvāṇa couvre assez bien un groupe de personnes, d'autres restent un peu, comment dire, interrogatives : est-ce que c'est vraiment si inspirant ? Est-ce que c'est par là ?

2) Ensuite, il y a une autre description dans un environnement similaire, là nous décrivons cela **comme une libération**. Libération de toute souffrance, libération de tout ce qui rend étroit. Lorsque quelque chose est libéré, quelque chose d'autre apparaît. La libération ne signifie pas qu'il n'y a rien. De par la nature de la description, c'est pour moi une représentation transitoire de parler du chemin de la libération. On peut alors pressentir que nous nous libérons de la souffrance, que nous nous libérons des forces karmiques, dualistes, et qu'il y a déjà des transitions possibles, libres d'agir, libres d'aimer. Donc pas seulement libre de, mais aussi libre à... C'est ce que le Bouddha a souvent dit, il a appelé son enseignement un chemin de libération.

3) Ensuite, il a aussi donné une autre description, et bien sûr le fameux mot **éveil**, réveil. Se réveiller du sommeil de l'ignorance, c'est-à-dire devenir conscient. Avec le devenir-connaissant, avec la connaissance de l'être et avec tout ce qu'il dit d'autre sur cet esprit éveillé et comment nous avons pu l'observer, nous avons une description de Nirvāṇa, où grâce au fait de se libérer de ce qui restreint, de se libérer des voiles, de dissoudre tout ce qui rend le cœur étroit, nous avons ce **déploiement des qualités du cœur**. Ce sont les fameuses quatre immensités, les pāramitās, les qualités libératrices, tout ce qui est les qualités de l'éveil et qui a ensuite permis au Bouddha d'enseigner encore quarante-cinq ans après son Nirvāṇa.

Là, le Nirvāṇa est décrit comme un éveil et une libération pour agir. Cela va ensuite plus loin. Quand on parle d'épanouissement, on est déjà dans la définition tibétaine courante :

4) Quand ils ont réfléchi au Tibet à la manière de traduire Bouddha, ils ont choisi le mot *Sangye*. Il a deux syllabes, *Sang* et *Gye*. *Sang* est l'aspect de la purification, du dégagement et de l'extinction de tout ce qui entrave. *Sang* est la purification de tous les voiles, la dissolution de tout ce qui est contraignant. Et *Gye* signifie déployer, faire émerger. C'est ce que nos enseignants nous ont expliqué : ce qui est purifié permet à ce qui était auparavant occulté d'émerger. C'était leur choix pour le terme Bouddha.

Lorsque nous chantons la prière, le premier mot est ce *Sangye*, c'est-à-dire Bouddha. Deux descriptions du Nirvāṇa y convergent : L'avoir purifié et le laisser se déplier.

Ensuite, le Mahayana a encore évolué, et il est devenu évident qu'il n'y a pas vraiment de libération tant que les pratiquants sont encore dans la défense face à un supposé Saṃsāra. Tant que je dois encore éviter des situations dans ce cycle d'existence, je suis dans ce que les bouddhistes du Mahayana appellent un Nirvāṇa unilatéral. Unilatéral signifie l'autre côté de Saṃsāra, et ici j'essaie de me tenir dans le Nirvāṇa, qui doit être libre de Saṃsāra, plus d'implication avec Saṃsāra, libre de cela.

Au plus tard à partir de Nāgārjuna, qui a encore beaucoup insisté sur ce point, mais selon toute vraisemblance déjà du vivant du Bouddha, s'est développé un mouvement qui disait : si tous les Dharmas, toutes les expériences, tous les phénomènes sont de nature spirituelle et si la nature éphémère, non substantielle, illusoire de ces phénomènes, de ces Dharmas, de cette expérience est perçue, alors il n'y a plus rien à craindre. Il n'y a alors pas d'expérience à isoler, mais il faut développer une vision intuitive qui a une telle force qu'elle traverse toutes les expériences, tous les phénomènes possibles de ce monde. Voir à travers signifie qu'elles n'ont plus de pouvoir et qu'à ce moment-là, la vraie nature de l'esprit se manifeste, c'est-à-dire que tout se dissout dans la conscience non-duelle.

Dans la dualité, il y a des kleśas, il y a des māras, il y a des voiles. Si la dualité n'est plus générée, si ces voiles ne sont plus générés, alors l'esprit s'ouvre et quel que soit l'environnement dans lequel l'homme se trouve, nous ne pouvons plus être affectés par les māras.

Ce point de vue a pour conséquence que nous avons une possibilité d'étudier tout le processus d'enseignement du Bouddha, ces quarante-cinq années qui ont encore suivi le Nirvāṇa, et le processus d'enseignement de tous les autres qui ont également œuvré en tant qu'éveillés, toutes les femmes éveillées et tous les hommes éveillés qui ont voyagé à travers les siècles dans toutes les traditions et continents possibles, que nous avons une

possibilité de pouvoir décrire ce processus d'enseignement, comment ce processus de skandha, cette vie dans l'incarnation devient une activité éveillée. Il n'y a plus d'identification dans les perceptions sensorielles, dans les sensations, dans les distinctions, dans la création, le quatrième skandha, les facteurs de création, la création dans le monde, les différents états de conscience - ces éveillés, ceux qui sont pleinement éveillés, ne s'emmêlent plus. Ils vivent, pendant que nous souffrons misérablement, juste à côté de nous dans la terre pure. Oui, en effet.

Ce qu'ils font pour nous aider, c'est en fait simplement nous ouvrir les yeux, le cœur. Il n'y a pas de clé, mais grâce à l'inspiration, c'est-à-dire grâce à leur présence et au fait qu'ils ne sont pas prisonniers, quelque chose s'ouvre en nous en leur présence. Parfois, simplement en entendant parler d'eux, en lisant quelque chose d'eux, d'une manière ou d'une autre, cela s'ouvre en nous et nous trouvons la liberté qui nous est inhérente.

Si nous décrivons la manière dont les éveillés se déplacent dans le monde sans s'emmêler les pinceaux : ils font l'expérience de la vision totalement pure et libre de la conscience éveillée, alors que Saṃsāra bouillonne autour d'eux. Tout ce qui apparaît dans le supposé Saṃsāra, dans leur perception, toute la souffrance de tous les êtres vivants est déjà vécue comme Nirvāṇa au même moment de l'expérience.

C'est cette représentation importante : Saṃsāra et Nirvāṇa inséparables. On n'appelle plus cela le Nirvāṇa unilatéral, qui repose sur la scission, la séparation de Saṃsāra, mais le terme technique pour cela est **le Nirvāṇa qui ne demeure nulle part**. Lorsque j'ai entendu ce terme pour la première fois et que je l'ai contemplé, je l'ai trouvé si inspirant. Ne s'attardant nulle part, crûment, ça n'a pas de lieu, c'est partout et nulle part.

Et ça ne s'arrête pas aux extrêmes. C'est sa définition. Ne demeurer nulle part signifie qu'il ne demeure pas dans l'extrême de l'existence ou de la non-existence, dans la combinaison supposée des deux, à la fois existant et non existant, ni dans le ni-ni, ni existant ni non existant. Ne s'attarder nulle part signifie donc ne pas s'attarder sur ces définitions conceptuelles avec lesquelles toutes les différentes écoles philosophiques se débattent. Elles essaient toutes, d'une manière ou d'une autre, d'affirmer ou de nier les choses, ou de faire coïncider les contraires, sans aucun souci.

Ce Nirvāṇa ne s'attarde nulle part, parce que les éveillés ne ressentent plus du tout l'impulsion de se positionner, d'objectiver un prétendu but, d'adopter une quelconque position philosophique, tout cela - ne s'attarde nulle part. Il y a alors des affirmations aussi crues que : Nirvāṇa ? Je ne sais pas, jamais entendu. La cible ? Non, - but - Nirvāṇa n'existe pas. Non, non, juste boire du thé. Marcher quand nous marchons. Boire du thé quand on boit du thé. Danser quand nous dansons.

C'est plus la philosophie zen qui passe maintenant. Après un long voyage où Saṃsāra et Nirvāṇa étaient complètement différents et où nous nous sommes efforcés de boire le thé en étant totalement présents, attentifs et regardant dans l'esprit tout en buvant le thé - tous ces efforts sur le chemin de l'éveil. Enfin, nous voyons aussi tous ces efforts dualistes comme la nature de l'être. La distraction est vécue comme un être non-dual, il n'y a plus de distraction du tout, et il ne s'agit alors plus que de boire du thé. Il n'y a pas de pratique. Il n'y a alors plus de pratique.

Nous avons essayé de sortir du supposée saṃsarā, nous avons marché à travers, nous avons usé nos semelles, nous sommes arrivés au bout de nos efforts, mais dans ce processus, nos schémas contre-nature se sont dissous. L'homme est enfin devenu naturel. Toute cette volonté d'amélioration, cette insatisfaction, cette peur et cet espoir de quelque chose de mieux se sont dissous.

C'est ce simple Nirvāṇa, où nous pouvons alors dire, en fait, de laisser tomber les termes Saṃsāra et Nirvāṇa. Ils peuvent être laissés tomber. Il ne s'agit plus que d'être. Il s'agit simplement d'être. C'est ce qu'on appelle alors l'esprit naturel, vous connaissez les différentes expressions.

Ce sont des représentations de Nirvāṇa que j'ai rencontrées et qui sont encore enseignées aujourd'hui. Dans toutes les écoles, même si elles n'en parlent pas ainsi, Nirvāṇa est présent tant que nous sommes ici dans le corps. Quand Nirvāṇa s'est réalisé et que nous sommes encore dans le corps, c'est la vie. L'être humain continue à vivre, et c'est normalement aussi une action. Mais il y a des éveillés qui restent à leur place et qui ne ressentent pas l'impulsion de se promener et d'enseigner. Et il y en a d'autres qui sont plus actifs. Il n'y a pas de liste de choses à faire intégrée, quand tu t'éveilles, tu reçois tout à coup le tableau à feuilles mobiles, ce que tu dois faire maintenant comme menu, ce sont tes tâches, bienvenue au Rotary-Club des éveillés. Il n'y en a pas.

Chaque éveillé est dans cette spontanéité, et cette spontanéité est une absence totale d'intention. Il n'y a rien au programme. Il n'y a pas non plus cette idée de devoir sauver des êtres vivants. Tout se passe spontanément. Si quelqu'un arrive et est confus, il y a bien sûr une interaction spontanée. C'est une résonance totale. Et la forme

de l'interaction résulte de la situation, de ce qui se passe ensuite. Ce n'est pas prévisible. Tout ce que l'on peut dire, c'est que dans le cas normal, cela se passera bien, parce qu'il y a un champ éveillé. Quelqu'un arrive avec beaucoup de tensions et il est probable que ce qui se passe alors est très intéressant pour la personne qui a ces tensions. C'est une nouvelle expérience, une expérience merveilleuse et nouvelle, qui, espérons-le, n'est pas trop exigeante, mais même pour cela, les personnes éveillées n'assument aucune responsabilité.

Les personnes éveillées ne s'assoient pas et veillent à ne pas paraître trop exigeantes. Seuls ceux qui ont pris la bonne décision d'agir plus intensément dans ce monde le font, ils se mettent déjà énormément en retrait. Cela a aussi un rapport avec certains souhaits que l'on a faits auparavant sur le chemin du bodhisattva. Mais les courants d'esprit éveillés n'ont pas quelque chose d'intégré qui leur fait mettre des gants de velours lorsqu'ils rencontrent d'autres personnes. Il n'y a rien de programmé. C'est ce qu'on appelle l'**activité spontanée**.

Gampopa consacre les deux derniers chapitres de *Le précieux ornement de la libération* à ce qu'il appelle la bouddhité, et le dernier chapitre, le vingt-et-unième, est celui de l'activité spontanée. Il s'agit de cette absence totale d'intention.

Quand je me mets ainsi au diapason de ce qu'est l'action spontanée, cet amour illimité, qui englobe tout le monde de la même manière, qui pénètre - j'aime appeler cela résonance, parce que nous vibrons ainsi, cette vibration avec tout et aucun objectif personnel - quand je me mets ainsi au diapason, cette liberté d'action, la liberté d'être actif ou de laisser être, cela fait partie pour moi de ce que nous appelons Nirvāṇa.

La définition de Nirvāṇa est cette activité insouciant. Insouciant, insouciant, libre d'espoir et de crainte, sans poursuivre d'intentions personnelles. Mais aussi si libre, lorsqu'un tel courant d'esprit libre décide de réaliser un projet, que ce courant d'esprit est alors imperturbable, car il n'y a rien où les problèmes qui surgissent dans ce merveilleux projet puissent s'accrocher. Certains de ces projets s'étendent sur plusieurs vies, ils se manifestent toujours pour continuer à travailler dessus. Cela existe aussi. Donc sans intention ne veut pas dire qu'ils font quelque chose de différent chaque jour.

Mais cela existe aussi. De tels grands bodhisattvas hautement réalisés, avec leur spontanéité, peuvent être très fatigants, parce que la créativité produit toujours de nouvelles idées et que tout le monde essaie d'orienter sa vie de manière stable vers ce que le maître, la maîtresse veut, et qui disent alors avec une grande détente, peut-être que nous ferions mieux de le faire ainsi. Cela peut être épuisant. Bien sûr, il y a une compassion éveillée qui, dans certaines circonstances, veille à rendre cette grande spontanéité digeste, afin qu'une collaboration soit possible.

Mais dans le courant d'esprit des éveillés, rien n'est figé. Il n'y a pas de saisie, il n'y a pas d'identification, je dois. Rien de tout cela n'existe, il s'agit plutôt d'une oscillation et d'un ajustement permanents. C'est pourquoi les situations qui évoluent peuvent toujours recevoir de nouvelles réponses. C'est une grande créativité. - Voilà pour cette présentation de l'éveil, c'est-à-dire de ce que nous appelons le Nirvāṇa.

Questions et Réponses

Participant/e : Dans la première variante, y a-t-il seulement l'éveil ou aussi des moments d'éveil ?

Oui, il y a ces moments, ces petits îlots dans le flot des voiles normaux, qui est parfois plus mince, parfois plus violent. Et puis il y a des moments beaucoup plus clairs. Après, que ce soit vraiment totalement non-duel, on peut regarder. Mais pour chacun d'entre nous, il y a des moments nettement plus libres, et des moments ou des périodes totalement libres peuvent aussi apparaître. C'est pourquoi on parle aussi de chemin. Avec le temps et une prise de conscience continue, ils apparaissent plus souvent et se rejoignent. Les périodes les plus longues du jour et de la nuit sont passées dans cette conscience éveillée. Un bouddha est défini comme étant toujours dans cette conscience non-duelle, 24 heures sur 24, dans tous les états d'esprit. Cela commence donc par ces petits moments.

Je vous remercie.

Participant/e : Je ne sais pas de quoi nous sommes censés sortir avec ces douze membres.

Les douze membres traditionnels de l'émergence dépendante de Saṃsāra décrivent en effet comment la souffrance survient à cause de l'ignorance fondamentale. Et j'ai médité avec vous sur la façon dont il y a des instructions de méditation pour chacune de ces étapes, comment nous pouvons dissoudre ce lien. Tu es allé si loin dans la dissolution que le contact avec les douze membres originaux de l'émergence dépendante s'est perdu. Pour l'enchaînement, tu devrais voir les deux listes côte à côte.

Est-ce que l'on peut aussi prendre cela pour une seule émotion ou est-ce que c'est toujours la vie ?

On peut utiliser ces douze éléments aussi bien pour le présent, pour l'émotion actuelle, pour l'enchevêtrement actuel, que pour le cycle de trois vies. Donc ce qui vient de la vie précédente, l'entrée dans cette vie, c'est le moment avec le nom et la forme, c'est ce chaînon. À partir de là, jusqu'aux forces du devenir, et ensuite commence le suivant. C'est prévu et voulu, que l'on puisse prendre cette représentation aussi bien dans le présent, pour la situation actuelle, que pour le contexte global.

C'est aussi le génie de ces douze membres, parce qu'ils sont universellement applicables à chaque situation et à chaque vie, et puis aussi pour comprendre comment on peut s'en sortir. C'était la dernière phase de notre échange, je vous ai demandé sur quel point vous pouviez bien intervenir ? En théorie, on peut intervenir sur chacun de ces douze points. Lors de notre échange, c'était surtout sur les points six à huit. C'est là que les maillons sont les plus faciles à interrompre, de sorte que l'on sort de cette séquence automatique, mais ici et là, nous pouvons aussi aborder les autres points.

Participant/e : Pourrais-tu développer un peu la notion de tulkous bénis ? Cela correspond en effet à cette activité lumineuse que tu viens d'évoquer.

Oui, c'est vrai. Ces tulkous bénis, c'est un phénomène qui se produit relativement souvent, à savoir qu'un courant d'esprit éveillé ne s'incarne plus lui-même, ne prend pas d'autre corps, mais qu'un autre courant d'esprit approprié est encore dans cette dynamique et est intimement béni par cet autre courant d'esprit dans le bardo, dans cette période intermédiaire, et se manifeste avec cette bénédiction dans cette vie. Cette bénédiction peut se poursuivre tout au long de la vie et peut également être renouvelée à plusieurs reprises. Selon certains maîtres, c'est même le cas de la plupart des tulkous. Ce ne sont pas forcément des êtres vivants qui reviennent eux-mêmes, mais qui se trouvent dans un fort courant de bénédiction.

Merci beaucoup.

Participant/e : Peux-tu mettre en relation les termes Nirvāṇa et Dharmakāya ?

Oui, je peux le faire. Nirvāṇa signifie en fait la paix ou l'extinction. Nirodha signifie également extinction. Cette expérience, l'expérience centrale de ce que nous appelons Nirvāṇa, est l'expérience de l'esprit ouvert non-duel, et cela s'appelle le Dharmakāya. La première entrée dans l'expérience de Dharmakāya est le premier moment de Nirvāṇa. Cela peut arriver de temps en temps. Cette première expérience de Dharmakāya est une expérience d'une ouverture dans laquelle, pour commencer, aucune autre activité, aucune autre dynamique ne se produit, mais une ouverture étonnante qui ne laisse aucune trace de mémoire. Ce n'est qu'en revenant de cette ouverture que l'on trouve une légèreté et une clarté extrêmes dans son propre être, et dans l'état déjà à nouveau dualiste, de très nombreuses connaissances apparaissent alors souvent. Ces connaissances se situent à la suite. L'expérience du Dharmakāya proprement dit est comme l'expérience du ciel ouvert sans nuages.

Lorsque cette ouverture devient un peu plus familière, il apparaît aux pratiquants qu'il y a une dynamique dans l'expérience du Dharmakāya, ce que nous appelons le Sambhogakāya, qu'il y a cette résonance, cette vivacité. Et celle-ci manifeste toujours aussi des mouvements d'esprit qui peuvent manifester une action dans le corps, c'est ce que nous appelons Nirmāṇakāya, le corps de rayonnement. Le corps signifie seulement que quelque chose est stable et très fiable, ce n'est pas un corps. Cette dimension stable de l'être, Dharmakāya. 'Corps de joie' comme l'activité résonnante et la joie dans le sens de totalement libre de toute souffrance, joyeux dans la conscience de la nature vide de tout ce qui apparaît, c'est Sambhogakāya. Et Nirmāṇakāya, corps de rayonnement, sont les différentes manifestations que cet esprit dynamique produit. Elles sont ensuite vécues comme indissociables au fur et à mesure de l'avancée de l'expérience de l'éveil. Alors, ce n'est plus comme si le Dharmakāya apparaissait comme une expérience singulière. C'est ainsi que je le comprends.

Participant/e : Patrul Rinpoché recommande vivement de limiter les contacts avec les gens afin de renforcer le Dharma. Doit-on rester cloîtré pendant de très longues périodes ? Peut-on sérieusement aspirer à l'éveil sans se détacher de l'attachement aux biens de ce monde et mener une vie de modestie et d'humilité ?

Oui à la première partie de la question, non à la seconde. Patrul Rinpoché a bien sûr absolument raison sur ce qu'il écrit, à son époque et sur les possibilités de se retirer. Des phases temporaires de vingt ou trente ans de retraite font vraiment du bien. En fait, nous avons besoin de toutes ces forces de renoncement, y compris la capacité d'être pour soi-même, la capacité de vivre seul, et, et, et. Parmi les disciples de Guendune Rinpoché, il y en a qui sont en retraite depuis plus de trente ans. C'est merveilleux, mais cette retraite totale ne garantit pas que l'éveil se produise ou qu'il continue de croître.

C'est pourquoi il faut comprendre cet appel fort de Patrul Rinpoché et l'avertissement de ne pas trop s'engager pour les autres : Détache-toi de tout enchevêtrement. Maintenant, tu dois aller plus loin au niveau intérieur, car

l'enchevêtrement ne se produit pas à l'extérieur, mais à l'intérieur. Celui qui a la possibilité de faire des retraites de longue durée et de vivre des phases d'intégration en contact étroit avec des gens, en communauté, remarquera que ces phases se soutiennent mutuellement de manière extrême.

Il s'agit donc d'intégration. Malheureusement, la plupart des gens veulent déjà commencer à intégrer avant même d'avoir développé une pratique. C'est pourquoi il est tout à fait correct de développer d'abord la pratique et de s'occuper ensuite de l'intégration. Mais nous ne devons pas craindre les autres, car tu vis toujours chez les autres ce que ton propre esprit projette sur eux, ce qu'il perçoit en eux. Ce sont toujours des miroirs pour nous-mêmes. Il y a donc encore beaucoup à dire en plus de ces instructions de Patrul Rinpoché. Si tu basais ta vie uniquement sur cela, une bonne dose d'aversion s'installerait dans ta pratique, aversion pour les gens, aversion pour les choses extérieures qui peuvent conduire à l'enchevêtrement. Pourtant, la forme la plus élevée de renoncement, et c'est par là que nous devrions commencer, est de renoncer à toutes nos propres fixations mentales. C'est là que se trouve le plus grand travail qui nous attend.

Comme je ne t'ai pas en face de moi, nous ne pouvons malheureusement pas entrer dans une discussion, mais j'ai pu observer des personnes qui ont réagi à de telles citations se perdre dans une pratique du Dharma très aversive, où l'on a le sentiment de faire soi-même le mieux possible et de regarder de haut les pauvres qui s'empêtrant dans le samsarâ et de s'empêtrer soi-même dans l'orgueil dans certaines circonstances. Il s'agit alors d'être guidé et de développer une souplesse qui nous permette de pratiquer le renoncement lorsque nous en avons besoin, lorsque nous remarquons que cela nous empêche, mais aussi de dire à nouveau oui à un contact et à un engagement, afin que nous puissions être touchés.

Guendune Rinpoché a dit par exemple qu'à notre époque, et c'est lui qui le dit, lui qui a été seul pendant tant d'années, il n'est plus approprié que les gens se retirent tout seuls. Ils devraient toujours vivre en communauté, afin que le travail sur leurs propres schémas émotionnels soit toujours exercé. En fait, vivre dans des communautés de personnes partageant les mêmes idées est très, très utile, une communauté de retraités est quelque chose de merveilleux.

Participant/e : Quelle pratique est recommandée pour retrouver les souhaits des vies antérieures ? Où et comment puis-je trouver un maître de confiance pour effectuer cette pratique ?

Oui, il faudrait que tu testes différents maîtres. Tu ne les trouveras qu'en allant les voir. Et tu n'as pas besoin de trouver les souhaits de tes vies antérieures, ils surgissent d'eux-mêmes comme des choses pour lesquelles tu as une affinité, pour lesquelles tu te sens naturellement attiré. Il n'y a pas de pratique supplémentaire. Tu fais attention à tes penchants, à ce qui t'inspire. Dans ton cas, tu as une grande tendance à associer la pratique du Dharma à la danse et au mouvement, il se peut donc que cela ne date pas de cette vie. Aussi parce que tu t'y accroches avec tant de ténacité malgré ton accident et tes innombrables fractures. Tu persistes à proposer la pratique du Dharma avec la danse pour les personnes handicapées. C'est l'indice d'un fort penchant, et cela peut être bien plus vieux que cette vie.

Participant/e : On dit que si tu veux savoir comment tu vivras dans ta prochaine vie, tu dois regarder comment tu vis maintenant. Me regarder moi-même et me dire que je suis comme ceci ou comme cela, je trouve cela très difficile.

Oui, je vais y répondre. Nous pouvons trouver cette citation très rapidement dans les enseignements sur le cœur. Guendune Rinpoche y dit : "Si tu veux savoir qui tu étais, regarde ce que tu vis maintenant. Si tu veux savoir ce que sera ton avenir, regarde ce que tu penses et fais maintenant". Cela signifie que nous n'avons pas besoin de retours en arrière ou autres, il nous suffit de regarder comment nous sommes en route maintenant. Nous avons un très bon reflet des schémas que nous avons cultivés dans le passé. Si nous voyons quelles impulsions nous générons maintenant, sur quoi nous portons notre attention maintenant, alors nous savons que ce seront exactement les forces qui façonneront l'avenir avec le temps, en même temps que ce qui était déjà là avant, mais qui change peu à peu. Ainsi, tu peux deviner comment tu évolueras en regardant sur quoi ton attention se porte maintenant, quels modèles tu nourris. Si j'ai résumé cela ainsi, y a-t-il encore une difficulté avec la façon dont je te l'explique maintenant ?

Non, mais je suis un peu flou quand il s'agit de m'auto-évaluer.

D'accord, il faut une observation fine de soi pour savoir où tu te trouves dans ta pensée, quelles sont les réactions automatiques qui apparaissent, quelles sont les impulsions et les réactions plus conscientes. Mais tu l'as. Si tu observes cela en toi, tu peux par exemple savoir dans quelle mesure la compassion s'est développée en toi. Tu peux très bien le voir aux impulsions qui surgissent lorsque tu es en contact avec la souffrance d'autrui, mais en fait avec toute forme de situation difficile. Là, nous pouvons déjà voir où nous sommes en

route avec la compassion et la sagesse.

Donc plus d'attention.

Exactement, plus d'attention aux processus subtils et ensuite garder un œil sur ce qui se déclenche spontanément. C'est ce qui est l'impact de ce qui s'est passé avant, ce sont les schémas qui sont déjà au départ. Et la manière dont tu es capable de gérer cela, et la direction que cela prend, montre comment tu es en train de construire ton avenir.

Participant/e : Pour les douze membre, le point des six sources sensorielles conditionnées par le nom et la forme. Comment conditionnent-elles les sources sensorielles ?

Tu voudrais donc que l'enseignement classique soit à nouveau expliqué sur ce point. Cela mérite vraiment d'être expliqué. Le nom représente les quatre skandhas spirituels que sont la sensation, le discernement, la création et la conscience. Ils sont appelés Nāma, nom, parce qu'ils sont clairement de nature spirituelle. La forme, la perception de la forme correspond à Rūpa, le corps. Tout ce que sont les sens basés sur le corps est l'incarnation. Ces cinq aspects essentiels décrivent en effet tout notre être. Nos six sens, ces sources sensorielles, c'est-à-dire la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la perception mentale sont toujours liés à cette identification. Il faudrait donc dire pour ce membre : sources sensorielles conditionnées par le nom et la forme avec identification du moi, il faudrait l'ajouter. Les champs sensoriels eux-mêmes existent aussi dans l'état d'éveil, les champs sensoriels sont alors libérés de cette identification, les sens continuent d'agir. C'est donc une formulation raccourcie qui t'a probablement fait secouer la tête. Donc l'identification fait que tous les sens fonctionnent de manière dualiste, et quand l'identification n'est plus là, cette division en sujet et objet n'a plus lieu.

Tu me regardes d'un air très pensif. Continue à poser des questions pour que je puisse peut-être être encore plus clair.

À trois, il y avait une conscience conditionnée par des forces de création. Ce que tu dis maintenant, je l'ai plutôt classé comme conscience, c'est-à-dire comment je fais mon identité. C'est tellement dualiste pour moi.

Dans tous ces facteurs, il s'agit toujours de processus dualistes, il s'agit toujours de sujet-objet. Comme c'est déjà le cas pour les forces de création, cela ne veut pas dire qu'on n'en reparlera pas plus tard. La conscience là aussi est alors à nouveau cette conscience avec la séparation entre un centre supposé et un autre supposé, et cela a pour effet que nous nous identifions au nom et à la forme. Cela continue sans cesse, toujours avec cette maudite chose sujet-objet, avec cette division de la réalité de l'expérience unifiée en cette division inutile. *Merci.*

Comme je ne décris toujours que l'essence, il vous manque en partie les enseignements fondamentaux, pour cela il y a deux cours d'été à Croisé, qui s'appellent : Qui suis-je ? Nous y avons abordé ces questions et parcouru l'ensemble des instructions de Mipham Rinpoché à ce sujet. Donc qui veut trouve ! Il y a aussi des enseignements sur les douze membres dans la médiathèque.

Merci beaucoup.

Participant/e : S'il n'y a pas de soif de penser, est-ce que des pensées apparaissent encore ?

Quelle est donc ta réponse ?

Tant qu'il y a identification, les processus mentaux sont actifs, donc bien sûr il y aura des pensées, incessamment. C'est donc la soif qui est alors présente. S'il n'y a pas de soif, il n'y a plus d'identification. Mais les bouddhas ont aussi des pensées, mais elles ne proviennent pas de la soif.

Oui, tu as tout à fait raison. La pensée proprement dite est précédée d'une fine agitation intérieure ; nous pouvons la ressentir dans la pratique du calme mental, avant même que la pensée n'apparaisse. Je ne veux pas appeler cela un sentiment de manque, mais c'est en fait cette envie de faire quelque chose, de penser, de faire un peu d'exercice. Une telle inquiétude : être simplement, sans rien penser, ne me suffit pas. Si tu peux ressentir cette inquiétude, tu peux, avant même de penser, te reconnecter à cette profondeur avec la confiance et le simple fait d'être. Tu détends ainsi cette soif, et alors, effectivement, il n'y a pas d'apparition de la pensée.

Nous sommes encore dans le domaine du dualisme. Nous ne parlons pas encore d'éveillés. Nous parlons de la pratique du calme mental, où à l'aide de cette détente de la soif, nous pouvons entrer dans les domaines non conceptuels, sans pensée, ouvrir les Dhyānas. Cela peut être abordé de manière ciblée si nous avons appris à ressentir cette soif. Le premier signe est une telle agitation.

Participant/e : Est-ce que tous les poisons mentaux sont basés sur les huit Dharmas mondains et est-ce que l'on peut dissoudre tous les poisons mentaux rien qu'en s'occupant de ces derniers ?

On peut répondre à cette question par l'affirmative. Parmi les huit Dharmas profanes, quatre sont liés à l'espoir, il s'agit toujours de l'espoir de vivre des expériences agréables, d'être loué, de vaincre, d'être glorifié et d'être heureux. Les quatre autres sont la crainte d'expérimenter le retournement, c'est-à-dire d'être réprimandé, de perdre, d'être vilipendé et d'être malheureux. Dans ces quatre modèles mentionnés, on trouve en fait toutes les formes d'espoir et de crainte, ce qui est synonyme d'attachement et de rejet. Si nous nous alignons sur eux, en devenant de plus en plus subtils, la plus grande partie du chemin peut être parcourue avec eux. Cela inclut bien sûr tous les espoirs et toutes les craintes de l'orgueil, tous les espoirs et toutes les craintes de la jalousie, tous les espoirs et toutes les craintes de la convoitise et tous les espoirs et toutes les craintes de la colère.

Maintenant, la question est, et c'est probablement pour cela que tu poses cette question, est-ce que ce procédé dissout aussi les voiles de conscience les plus subtils, c'est-à-dire l'ignorance ? Je dois dire que cette approche ne sera pas entièrement suffisante. Tu peux faire une grande partie du chemin, mais il y a alors des voiles qui empêchent une prise de conscience, où nous ne parlons plus de ces huit Dharmas mondains.

Quelques mots de conclusion personnels sur le thème du Nirvāṇa et de l'éveil.

Je voudrais vous dire encore quelques mots de mon expérience personnelle avec tout ce thème du Nirvāṇa et de l'éveil : cela a cessé de m'intéresser. C'est ce que je voulais simplement vous faire savoir. Au fur et à mesure que les choses sont devenues plus claires, cela est passé de plus en plus au second plan. En tant que jeune pratiquant, c'était comme la méga carotte devant le museau de l'âne. Méga chose. Qu'est-ce que je n'ai pas fait et trimé pour arriver à cette expérience d'éveil, pour arriver à cette conscience non-duelle. Cela a ses bons côtés, parce que cela a orienté toute mon énergie. Apparemment, il est nécessaire pour la plupart des gens de vivre toutes ces impulsions de vouloir expérimenter, de vouloir se libérer, jusqu'à ce que nous devions reconnaître - bien que nous ayons essayé - que cela ne va pas. Ce n'est pas possible.

C'est ce qu'on nous dit toujours : le Nirvāṇa n'est pas un phénomène conditionné. Cette liberté, cette ouverture de l'être n'est pas quelque chose que nous produisons. C'est quelque chose qui se révèle. Les premières expériences de cette ouverture ont alors été si convaincantes qu'elles sont apparues et ont pu se manifester au moment même où je ne faisais enfin rien. Elles me sont donc arrivées. C'étaient des moments où je m'oubliais et où j'oubliais de pratiquer.

Cela a quand même pris du temps. Donc les schémas d'effort étaient déjà assez forts. Et j'ai continué à répéter cette erreur de penser qu'en faisant plus d'efforts, on y arriverait mieux. Je n'ai pas pu laisser tomber aussi vite, parce qu'il y avait aussi un Momentum. Le fait d'être de plus en plus sans intention, de méditer sans intention, a alors généré de plus en plus cette confiance.

Et finalement, je m'en suis tellement moqué. Puis quelque chose d'autre est apparu, quelque chose que la tradition du Mahāmudrā propose également, à savoir l'image de l'état d'être naturel, l'image de la joie de vivre, de l'être joyeux, l'image de la danse avec les phénomènes, l'image de s'ouvrir entièrement aux situations, de s'abandonner. Ne plus vouloir déterminer soi-même son chemin, mais être simplement là pour ce qui se présente, de la manière la plus naturelle possible.

Durant cette période, une image intérieure de l'éveil s'est formée en moi, où j'ai eu le sentiment que la dissolution de tous ces schémas d'habitude, de ces kleśas, est en fait ce qui permet à l'homme de devenir vraiment naturel et détendu. Ce sentiment d'être naturel n'est pas simplement un camp hippie ou quelque chose comme ça, mais un être éveillé, conscient et intégré, où chaque fois que des schémas émotionnels apparaissent, le pratiquant ou la pratiquante se tourne vers ce qui lui serre le cœur en ce moment. Cela reçoit l'attention, cela reçoit une attention aimante, non pas pour s'en aller, mais seulement pour être compris.

Cette compréhension n'est pas un regard à travers elle pour qu'elle s'en aille, mais une compréhension pour qu'elle puisse libérer sa force. Dans chaque état d'esprit étroit, il y a une force. Ainsi, avec le temps, j'ai davantage veillé, et c'est aussi le processus le plus court de ces dernières années, à méditer dans mes propres tensions non pas pour qu'elles disparaissent, mais pour qu'elles puissent libérer leur force. C'est un concentré de force.

Il y a aussi la possibilité de me comprendre moi-même et de comprendre mes schémas, mais aussi, en comprenant mes propres schémas, de comprendre tous ceux qui ont des schémas similaires. Donc de ne plus

vouloir simplement dissoudre les kleśas, mais de les comprendre comme une nourriture pour la compassion et la compréhension. Ce n'est pas une tragédie quand un kleśa apparaît, c'est une nourriture. Si nous nous tournons vers lui de manière à ce qu'il n'ait pas besoin de disparaître - il se dissout de toute façon - il ne suffit donc pas d'attendre qu'il passe, mais d'apprécier réellement chaque expérience de tension intérieure comme précieuse. Ce n'est qu'ainsi que nous pouvons continuer à comprendre le monde, c'est-à-dire les êtres vivants et les différents domaines de l'existence, comme dans la prière du Samantabhadra. Ils continuent en effet à se manifester. Et ce que je n'ai pas encore appris à connaître doit encore se manifester.

Dans tout cela, il ne s'agit plus d'un quelconque état final d'éveil qui, je l'espère, se manifestera un jour. Il s'agit simplement de la joie de devenir de plus en plus naturel et un citoyen de la Terre un peu plus agréable. Il n'y a pas non plus besoin d'être spécial. Il y a dans ce pressentiment d'éveil un goût de normalité, d'être simplement normal. Normal dans le jeu, normal dans la joie, normal dans la sérénité, normal dans la colère, tout peut être.

J'enseigne cela comme les bases du Dharma, et c'est aussi important. Mais je ne voudrais pas non plus me priver de ce que ces années de pratique ont cultivé, le fait de toujours revenir à la conscience, dans chaque situation. Toujours rester conscient. C'est ce dont nous avons besoin. C'est le genre de pratique dont nous avons besoin. Rester le plus possible conscient dans toutes les situations, être le plus finement possible conscient de ce qui se passe, mais ne plus du tout faire la différence entre les deux : Là c'est Saṃsāra, pas si bien, là, ça se sent plus éveillé et puis là... Non, ce qui est juste, c'est la pratique, c'est la pratique de la pleine conscience, et là, rien ne doit partir. Il suffit de s'en imprégner.

Quand j'ai un état d'esprit ou de cœur étroit, quand mon cœur devient étroit, j'expérimente en fait que j'ai fait quelque part une fine - je dis maintenant fine, peut-être que d'autres diraient grossière, mais dans mon expérience, c'est fin - que j'ai fait une fine scission. Scission signifie ici une fine volonté de ne pas vouloir avoir. Quelque chose est trop pour moi dans la vie. Quelque chose me dépasse. Quelque chose ne correspond pas à mon plan de ce que cela devrait être, à mon idée de ce que devraient être les autres personnes autour de moi. Le monde n'est pas tel que je le conçois, c'est tout. Si c'est le cas, cela ne me convient pas - on appelle cela un manque de conscience.

Ce n'est pas du tout un refoulement ferme, mais plutôt : Le monde est heureux, tout va bien, cela ne me dérange pas vraiment. Jusqu'à ce que mon corps se manifeste et me dise : "Tu ne vas pas bien". Ce que je n'ai pas regardé, je dois le regarder. Alors je le regarde.

Lorsque je regarde les maîtres et maîtresses inspirants que j'ai pu rencontrer et qui parcourent le monde, le critère le plus important est, à mon avis, le naturel et la simplicité de quelqu'un et son manque de sainteté.

Nous découvrons en effet cette sainteté imposée, nous avons un flair pour cela, nous en sommes tous conscients. Devenir plus simple, et cela aussi pour soi-même. Nous ne voulons tout de même pas devenir de saints bouddhistes et dire : savez-vous pourquoi je vais si bien ? Parce que je suis bouddhiste depuis trente ou quarante ans. C'est épouvantable, non ? Être tout simplement, être humain parmi les humains.

Si nous comprenons profondément ce que cela signifie, être simplement, un être humain parmi les autres, cela pourrait peut-être être notre définition de l'éveil ? En comprenant profondément cette simple affirmation, je vois Guendune Rinpoché apparaître devant moi. D'une certaine manière, il s'agit d'une personne tout à fait extraordinaire, mais il n'y a rien de plus simple, de plus naturel et de plus humain dans mon expérience.

Comprenez-vous ce que je veux dire ? Nous pouvons aussi oser, et ce serait maintenant mon mot de la fin, écrire notre propre définition de notre Nirvāṇa. Quand crois-tu que je sois en paix ? Où ce courant d'esprit est-il attiré ? Quelle est pour moi la notion de liberté, de paix et de résonance ? C'est génial que Nirvāṇa soit un mot élastique dans lequel on peut tout interpréter, merveilleux. Qu'est-ce que c'est pour moi, comment je suis, comment je veux être, qu'est-ce qui veut être mis à nu en moi ? Ainsi, vous pouvez devenir plus clair sur ce qui vous intéresse vraiment dans la pratique, tout seul, en vous inspirant des merveilleux enseignements qui nous ouvrent les yeux. Et il se peut que les mots que vous trouvez pour cela et les idées que vous développez ne soient pas tout à fait ceux décrits dans les livres. Ou peut-être une merveilleuse intégration personnelle de tout ce qui est ainsi enseigné et vécu. Tout à fait personnellement. Cela culmine dans le fait que, oui, si je suis ce chemin et si je meurs ainsi, je suis satisfait, je suis heureux. Nous n'avons pas besoin de nous projeter dans un avenir éternel, mais de vivre ainsi et d'accomplir ensuite la grande transition.

Cela s'est encore imposé à moi, et maintenant nous méditons encore cinq minutes.

Méditation silencieuse

Ouvert, fluide, conscient.

Méditation

9ème jour, dimanche 17.8.2025 9:00 Audio 2025.08.17_08.02_01

Commençons par quelques minutes de méditation.

Je vous guide à travers les thèmes de la semaine sous forme de méditation. Bien sûr, nous commençons à nouveau par la gratitude et la joie d'être conscient ou, maintenant, de ressentir plus consciemment.

Lorsque nous laissons notre attention se déplacer dans le domaine de l'impermanence, nous sommes à la fois conscients des nombreux signes d'impermanence extérieure et de l'impermanence très fine et subtile de chaque pensée, de chaque mouvement.

C'est peut-être un moment où nous prenons conscience que l'univers tout entier est mouvement, et que ces mouvements se forment en fonction de forces. Cela produit des effets, et tant que les forces en présence sont relativement stables, nous avons affaire à des conditions extérieures relativement stables et à des états d'esprit relativement stables. Et dès que d'autres forces entrent en jeu, tout ce qui est conditionné change.

Là où va notre attention, c'est là qu'a lieu le façonnement le plus fort, par la pensée, la communication, l'action. Et selon l'endroit où va notre attention, nous sommes plus ou moins prisonniers, plus ou moins libres.

C'est pourquoi, à chaque inspiration et expiration, nous dirigeons notre attention vers cet être libre, tout à fait naturel, où tout peut surgir et où nous restons libres de réactions impulsives.

Libre de toute saisie, le monde peut se montrer et l'esprit reste en paix. Esprit ouvert au milieu de l'émergence dans la dépendance.

Dans cet esprit ouvert, nous pouvons créer sans générer à nouveau un centre. Et c'est ainsi que nous pouvons aussi écouter, si je résume maintenant encore une fois les enseignements de la semaine.

L'essence

Nous regardons encore une fois tout ce que nous avons vécu. On peut peut-être dire que ce fut une semaine de vacances éclairante. Semaine de vacances, parce que nous avons peut-être pris un peu plus de vacances par rapport aux schémas qui consistent à saisir et à rejeter. Car ce serait très fatigant d'être en route ainsi, on ne peut pas appeler cela des vacances. Les vraies vacances, c'est quand nous sommes détendus en route, et d'après ce que j'ai entendu, nous étions plutôt détendus en route. En tant que grand groupe, nous étions pleins de joie et très détendus. Je vois maintenant certains d'entre vous à la maison, qui étaient dans la salle, c'est tout à fait merveilleux. Les vacances pourraient se poursuivre.

Il est très important pour moi que nous prenions le Dharma avec légèreté. Que nous partagions le Dharma de manière à ce qu'il n'y ait pas plus de pression. Certains d'entre vous ont raconté en entretien individuel comment ils mettent de moins en moins de pression dans leur vie. La question était alors parfois : « Et la discipline, qu'en est-il ? Si je me mets moins de pression, c'est clairement logique, mais comment faire pour mettre en place une pratique continue ? »

La discipline est nécessaire pour arriver sur le siège, à l'endroit où nous pratiquons. Il faut de la discipline parce qu'il y a tellement de possibilités de faire autre chose. Nous devons nous y tenir et dire : "J'arrive au moins sur le siège. Je m'assieds là, peu importe le confort, cela peut aussi être un fauteuil de relaxation, j'y arrive. C'est ce que nous avons réussi à faire au prix d'un certain effort.

Et pendant que nous nous alignons intérieurement et que nous prenons refuge, nous cédon à cette étendue intérieure, à ce refuge intérieur. Il prend alors le relais, il continue à pratiquer. Nous laissons le lama, le bouddha, méditer en nous. C'est bien sûr merveilleux. Si nous parvenons à nous imposer cette discipline, à arriver effectivement dans la pratique et à remarquer dans la pratique que oui, c'est maintenant l'espace où je peux lâcher prise.

C'est comme les vacances. Tout le monde veut partir en vacances et s'imaginer que c'est super. Mais d'une

manière ou d'une autre, on doit pouvoir se reposer pendant les vacances, que ce soit sur une chaise longue, dans un hamac ou autre. Si on ne peut pas se reposer et lâcher prise, ce ne sont pas de vraies vacances. Ce n'est qu'une liste permanente de ceci et de cela, c'est le stress des vacances. Si toute la vie pourrait en fait être passée dans cette ambiance de vacances, il s'agit d'arriver là où je peux vraiment m'ouvrir. Si nous arrivons ainsi et que nous remarquons que l'esprit est encore très agité, nous pourrions le prendre un peu par la main.

Tout ce cours était orienté vers ces quatre idées fondamentales. Corps humain précieux - nous l'avions déjà fait la dernière fois, nous l'avons brièvement répété au tout début, cette gratitude et cette utilisation de nos merveilleuses conditions - et nous avons ensuite continué avec l'impermanence. Ensuite, nous avons abordé les considérations de cause à effet du karma, les inconvénients du cycle de l'existence, et bien sûr, cela nous a conduits à la contemplation sur les avantages de ne pas être dans le cycle de l'existence, c'est-à-dire la libération, le Nirvāṇa. Et entretemps, parce que nous avons parlé du karma, nous voulions encore savoir qui naît en premier lieu, qui meurt, comment cela se poursuit, comment on peut se l'imaginer.

En fait, c'était les thèmes de la semaine, des thèmes très fondamentaux. Ce qui est beau dans cette façon de faire, comme je l'ai appris de Guendune Rinpoche, cette approche qui va toujours à l'essentiel, à l'essence, ce qui est beau, c'est que nous ne nous ennuyons pas. Nous allons toujours de l'expérience la plus vivante à l'expérience la plus vivante et nous y ressentons l'essence même.

Le précieux corps humain, oui, nous attirons notre attention sur cet être précieux, mais au lieu d'énumérer les conditions, que nous avons eu huit fois la chance de ne pas naître dans telle et telle condition et que dix autres conditions doivent être réunies, nous allons directement dans des couches plus profondes : La joie d'être conscient, cette joie de voir toutes les conditions réunies en ce moment, de se fondre dans le Dharma, c'est-à-dire de se fondre dans la nature de l'être.

Ensuite, nous contemplons, la deuxième pensée fondamentale, l'impermanence. Et à nouveau, clairement, je ne sais pas combien de temps je vais vivre, logique, autour de moi et en moi, tout est en train de s'effriter, oui. Mais là aussi, nous allons tout de suite en profondeur, nous sentons la vibration, nous sentons les signes de vitalité et nous allons vers cet autre aspect : si nous sommes déjà conscients que tout est dynamique, alors nous remarquons aussi que c'est bien la vie, c'est bien la joie de vivre. C'était notre troisième thème.

Ces contemplations s'appellent en tibétain *Lo dog nam pa shi*, les quatre contemplations qui retournent l'esprit, qui le réorientent. Nous le faisons d'autant mieux que nous nous alignons sur l'essence lors de chacune de ces contemplations. Nous n'aboutissons alors pas à un prétendu renoncement à quoi que ce soit, mais directement à une vision de ce qui est. Ainsi, grâce à la première contemplation du précieux corps humain, nous nous retrouvons déjà dans la gratitude et la joie. Grâce à la contemplation de l'impermanence, nous nous retrouvons dans l'expérience de la nature toute fraîche, vivante et insaisissable de l'être, cette nature vide. Nous utilisons chacune de ces contemplations comme des tremplins vers le réel.

Nous faisons de même avec le karma. Au lieu d'avoir peur du maître du karma, le yama, le seigneur de la mort, qui nous fera la leçon lors de la grande transition, et que nous ayons alors peut-être de mauvaises renaissances, nous disons, oui, tout est clair, nous avons entendu et compris, nous faisons attention, nous pratiquons le respect de tous les êtres vivants. Que la Bodhicitta soit présente dans toutes mes actions et dans toutes mes pensées. Je prends l'essentiel des enseignements de Bouddha, je prends cette possibilité de créer ma vie. Comment est-ce que je veux faire cette expérience maintenant ? Est-ce que je veux laisser l'esprit dériver, s'accrocher à nouveau ? Ou est-ce que je le rassemble et le détends ? Est-ce que je crée des représentations bénéfiques ou est-ce que je le dirige vers la vraie nature de l'être ? Ce sont des possibilités de création que nous avons.

Cela se combine avec la quatrième pensée, lorsque je contemple les inconvénients de l'enchevêtrement, c'est-à-dire de ce que nous appelons Samsāra et de ce qui génère toute souffrance. Je sais alors que la meilleure chose que je puisse m'offrir est de dire ciao aux schémas d'enchevêtrement chaque fois que je m'en aperçois. Je suis en vacances, je te recontacterai plus tard, pas maintenant. Tu peux frapper, mais tu n'auras pas d'attention maintenant. Je ne permets pas aux schémas enchevêtrés de continuer à façonner le présent, mais je m'oriente maintenant vers le refuge.

Ce serait la cinquième contemplation. Je m'oriente vers ce dont il s'agit réellement. On pourrait dire que le Nirvāṇa est le refuge. On l'appelle souvent ainsi. Je m'oriente maintenant, non pas à un autre moment, mais en ce moment même, vers la recherche de mon petit Nirvāṇa. Pas forcément avec du chocolat et du café, ils peuvent aussi être là, tout va bien, ça ne dérange pas, mais le vrai Nirvāṇa - et c'est là qu'il est bon d'avoir un peu étudié - c'est cette liberté totale, cette paix totale dans l'expérience du juste-maintenant. Peu importe comment c'est, totalement indépendant des conditions.

Arriver là dans ce non-être, dans ce non-être de quelqu'un. Cet être où l'on n'a plus le sentiment d'être séparé d'un autre. Si c'est justement cela qui fond, c'est de cela qu'il s'agit. Pouvoir être totalement ouvert, sans que les mouvements de l'esprit ne tournent autour de moi et des autres, rester dans cette séparation et dans ce sentiment de manque, maintenant ce n'est pas assez bien, il faut encore que ceci et cela deviennent différents pour que je puisse être heureux. Mais que nous remarquions que le bonheur est déjà là.

Nous avons parlé de Dewatchène, de la terre pure, ou de la manière dont les terres pures apparaissent dans notre esprit. C'est l'entrée dans le refuge. Le refuge en nous, le véritable, quand la bodhi ou le Dharma est actif en nous, quand nous y entrons, alors nous sommes arrivés à la maison de vacances. Nous sommes alors exactement là où l'esprit peut s'élever, où le corps se détend, où le poids de la pression tombe. Nous ne luttons plus, la fin de la lutte contre les choses désagréables, pour les choses agréables, la sortie des opinions, des positions.

Si nous voulons être soutenus dans cette démarche, nous pouvons lire avec une certaine ouverture d'esprit, mais aussi avec humour, la prière de souhaits du Samantabhadra. Cela nous montre une toute autre vision des choses. Nous pouvons l'utiliser à chaque fois qu'un peu d'ego s'est à nouveau accumulé chez nous, il y a alors à nouveau quelque chose à faire exploser, il y a alors à nouveau quelque chose qui peut être dissous par la prière. C'est merveilleux. Nous nous y laissons aller, et nous n'avons pas besoin de la prononcer jusqu'au bout. Elle doit seulement avoir pour effet de nous ouvrir à une telle vitalité.

Cette prière, ce chemin de souhaits décrit une vision de l'éveil où nous n'expérimentons plus que des bouddhas, où nous ne vivons plus que la conscience éveillée, dans chaque cellule et pas trop peu, donc sur chaque particule autant d'illumination qu'il y a de particules dans tous les univers, donc sans limites. Nous entrons dans une vision vibrante sans limites, un sentiment, une intuition. Puis nous le mettons simplement de côté et nous y restons encore un moment. Cette prière de souhait du bodhisattva s'est alors transformée en méditation Mahāmudrā. Nous n'avons pas besoin d'imaginer quoi que ce soit, nous restons simplement dans l'être.

C'est de cela qu'il s'agit de A à Z. Chaque enseignement, chaque semaine que nous partageons ensemble sur ces sujets, nous nous retrouvons toujours là. Et c'est là qu'Ekayāna a sa place. Si nous allons toujours à l'essence, comme je viens de le montrer à nouveau avec ces quatre pensées fondamentales, avec le refuge et la Bodhicitta, alors nous nous comprenons avec tous les autres pratiquants dans le monde qui vont aussi à l'essence, en qui l'essence de la liberté, de l'éveil est vivante. Ekayāna ne peut se faire que si nous mettons en avant l'unique chose qui nous relie tous, qui est notre nature fondamentale.

Il ne s'agit pas d'essayer de faire en quelque sorte un avec toutes les méthodes et approches. Toutes ces différentes approches, lignes, traditions, religions et non-religions sont différentes dans la forme et dans les mots. Certaines ne sont que légèrement différentes, on voit alors des similitudes même dans les formes et les méthodes, et d'autres sont très, très différentes. On peut se demander quel est le rapport entre une danse de derviches tourneurs dans le soufisme chez les soufis et notre position assise immobile. Chez eux, on ne s'assoit pas beaucoup en silence, on danse, mais d'une manière particulière. Mais si nous nous rapprochons et échangeons sur l'essence qui est expérimentée, sur la joie et sa nature insaisissable et sur le fait d'être ouvert et de créer avec compassion - soudain, le point commun est là.

Le chemin vers la compréhension de tous ceux qui, dans le monde, pratiquent réellement et font réellement l'expérience passe par l'essence, pas tellement par la forme. Les formes peuvent parfois être très différentes, et si elles se ressemblent, on peut se tromper lourdement. Peut-être que même si elles se ressemblent, ce n'est pas du tout la même chose, de la même manière que la prière du rosaire catholique ou orthodoxe et l'utilisation d'un mala semblent identiques, mais peuvent être très différentes et identiques. Cela peut sembler similaire. Parfois, des mots similaires sont utilisés, les uns parlent de karma, les autres aussi, mais ils signifient quelque chose de très différent.

Il faut donc toujours aller vers la signification réelle. Plus nous nous imprégnons de la signification réelle et la connaissons de l'intérieur, plus nous devenons flexibles à l'extérieur. Utiliser le ou les mots, utiliser telle méthode ou telle autre méthode, toujours en sachant quelles sont les conséquences de traiter l'esprit d'une manière ou d'une autre - quelles sont les petites portes qui s'ouvrent. Ce qui se trouve derrière les portes qui s'ouvrent est alors, dans le meilleur des cas, la même chose.

Il y a peut-être aussi une série de portes que l'on pourrait franchir jusqu'à ce que l'on arrive à l'essentiel. Mais il s'agit toujours de passer de la surface à la profondeur, de passer des nombreuses vagues et formes différentes que peut prendre l'eau à la qualité intrinsèque de l'eau, de passer des nombreuses formes différentes que peuvent prendre nos vagues spirituelles à la nature de l'esprit.

C'est là que naît une profonde compréhension mutuelle, c'est là que naît une appréciation de toutes les différentes approches. Nous comprenons alors que ces nombreuses et différentes approches que ce monde nous offre sont un trésor incroyable, une richesse. La diversité des traditions est une richesse incroyable.

Il n'est pas toujours dit, simplement parce qu'il y a une tradition et une méthode, que cela mène à l'essence. Mais c'est ce qu'il faut découvrir. On ne peut pas dire que tous les chemins mènent à Rome, que tous les chemins mènent au même but. C'est complètement naïf. Ce n'est pas le cas. Certaines formes d'enseignement des voies religieuses, des voies spirituelles, ferment plutôt, elles n'ouvrent pas du tout. Ou alors, elles créent une dépendance et ne mènent pas à une véritable liberté. Elles nous font rester dans des formes, dans une croyance que les rituels libèrent, parce que les rituels, les formes, les méthodes ne sont pas du tout compris en profondeur. Ce n'est que lorsque quelque chose est compris en profondeur et devient ainsi un véritable ouvrier d'esprit, un ouvrier de cœur, que nous pouvons dire que nous avons quelque chose en commun. Nous ne pouvons pas encore le déduire de la méthode elle-même.

Un exemple simple : Nous prenons une douche avec Vajrasattva. Un nectar, un flux de lumière s'écoule en nous et nous disons alors que tout est purifié. Les autres disent que nous faisons cela de manière beaucoup plus concrète. Nous allons aux sources du Gange, nous allons dans l'eau glacée, nous nous immergeons trois fois et tout est purifié. Cela pourrait être la même chose, mais cela pourrait aussi être très différent. Avec quelle compréhension serait-ce la même chose ? Avec quelle compréhension est-ce très différent ?

Ce serait la même superficialité si je pensais qu'il me suffit de marmonner le mantra pour être purifié. C'est la même chose que de penser qu'il me suffit d'aller nager dans le Gange pour être purifié. C'est la même erreur. Je pourrais y aller avec une compréhension que ce nectar de Bodhicitta de la nature de l'être m'ouvre à ma propre nature de l'être, que l'esprit y est vraiment absorbé et qu'à ce moment-là, tout est effectivement pur. Et si je considère le Gange comme un élixir divin, que j'entre alors en contact avec ma propre nature divine, que je comprends ce divin comme la dimension non-duelle et que, avec ce sentiment, je vide ne serait-ce qu'un arrosoir d'eau du Gange sur ma tête, cela peut avoir cet effet que tout s'ouvre. Mais ce n'est pas parce que l'eau du Gange est géniale. Cela dépend de l'attitude intérieure, de ce qui se passe en nous.

De même, ce n'est pas parce que l'on a récité un million de ce mantra ou un autre que l'on est plus ouvert et plus large. Ce n'est pas intégré, c'est lié à la compréhension, à la dévotion, à la confiance. C'est tellement important. Sinon, nous sommes dans la croyance en l'extérieur. Entre-temps, le Dharma du Bouddha a suffisamment duré, même en Europe, pour savoir qu'il ne fait pas de miracles. Que ce serait en quelque sorte intégré si je récitais sans cesse cette formule miracle, que je serais très vite éveillé. Nous sommes assez nombreux à l'avoir essayé, ça ne marche pas. Mais nous savons aussi, et c'est merveilleux, que si l'on met en œuvre ne serait-ce qu'une partie d'une certaine compréhension, d'une certaine vision, d'une certaine motivation, cela a un effet d'ouverture incroyable. Nous le savons aussi.

Nous en arrivons donc à l'essentiel. Une voie Ekayāna, une voie Rime, donc une voie non sectaire n'est possible que si nous retrouvons toujours l'essence même. Et cela - je le sais - est assez fatigant, surtout quand on n'y est pas encore habitué. C'est pourquoi cette semaine a parfois été éprouvante pour vous, parce que c'est un sacré défi de toujours revenir à l'essentiel. Et pourtant, c'est la chose la plus simple que nous puissions faire. Aller toujours plus loin dans le réel, dans l'essentiel, est la chose la plus simple, parce que c'est le chemin le plus court vers l'éveil. C'est le moyen le plus direct de demander des bénédictions, de se dévouer avec compassion, d'être relié à tous, d'aller toujours plus loin dans l'ouverture totale. On ne peut pas aller plus vite.

Nous utilisons des ponts, des méthodes, si ce n'est pas possible de manière aussi directe, et ces méthodes doivent nous convenir, elles doivent convenir à chacun d'entre vous. Car une méthode déploie ses effets lorsque nous l'appliquons avec confiance et une profonde compréhension, et non parce que nous nous contentons de l'appliquer. La méthode doit pouvoir agir en nous, parce que nous nous ouvrons à elle et qu'elle nous permet de traverser une sorte de pont vers une autre vision, vers une compréhension plus profonde, vers un vécu qui ne s'était pas encore ouvert à nous. Ensuite, nous utilisons une méthode. La meilleure et la plus rapide des méthodes est donc toujours celle qui nous convient le mieux. Il n'y a pas de méthodes qui soient en soi plus rapides que d'autres. Par exemple, le tantra prétend toujours être très rapide, mais si tu es nourri de méthodes tantriques et que tu ne fais pas l'expérience qu'elles viennent te chercher là où tu es, tu peux essayer longtemps, cela ne fonctionne pas.

Pour moi, c'est une préoccupation importante. J'ai partagé avec vous ces enseignements essentiels pendant une semaine et cela m'a fait énormément plaisir, parce que j'ai l'impression de ne pas vous avoir bourré le crâne de méthodes, mais d'avoir expliqué toujours la même chose avec d'autres portes d'entrée et des contemplations différentes.

Si nous faisons cela, quasiment pendant nos vacances, lorsque nous sommes allongés quelque part sur une chaise longue ou assis tranquillement sur un rocher ou lorsque nous rentrons à la maison et continuons à pratiquer, si nous regardions dans le réel, si nous sentions le réel dans tout, chaque fois que notre esprit est prêt. Comment est-ce en réalité ? C'est alors que peut nous être révélée cette énigme, pourquoi les maîtres disent que personne n'est jamais né, que personne n'est jamais mort. De telles choses peuvent alors être perçues très clairement et de manière très libératrice en nous.

C'est en effet la voie la plus exigeante et en même temps la plus simple. Elle est exigeante parce que nous ne faisons pas simplement quelque chose comme ça et c'est déjà bien, mais cela nécessite toute notre conscience. Il faut que nous soyons pleinement présents avec ce que nous vivons et que nous soyons toujours en route dans un esprit de recherche, toujours à nouveau : comment est-ce en fait ? Comment est-ce ? Si je fais abstraction de l'aspect extérieur, quel est le goût de l'eau ? Indépendamment de ses nombreuses formes et configurations.

Nous plongeons alors dans cet indescriptible, c'est toujours bon, c'est super. Lorsque cela nous arrive, que nous ne pouvons plus le décrire, nous sommes sur la bonne voie. Si nous pensons que je peux encore décrire ce qui s'ouvre en moi, alors je garde ma distance habituelle et je suis en train de décrire ma méditation. Ensuite, je ressens ce processus, ce besoin de m'assurer par des mots, par des descriptions. Et je me retrouve à nouveau dans l'essentiel.

C'est ce qui est si difficile à supporter, être en route dans cet état d'être dynamique non descriptible, sans expérience particulière de la méditation, être simplement, très large, très ouvert, mais aussi très complexe, très varié, sans vouloir fixer quoi que ce soit. C'est le véritable défi de la pratique, ne pas être quelqu'un de spécial, ne pas être séparé de l'événement, se fondre dans l'événement lui-même, dans sa qualité, dans la qualité, dans les caractéristiques fondamentales de cet événement. Nous sentons alors que le voyage ne va nulle part. Pas de but à atteindre, toujours l'événement présent. Cela offre tout ce qu'il faut, si l'on veut parler ainsi, pour s'éveiller. Tout est là, ce n'est jamais différent, et toujours frais.

C'est l'essence même, c'est ce dont il a été question toute la semaine. C'est un défi parce que c'est inconfortable. Nos schémas sont ainsi tricotés, nous voulons des certitudes, nous voulons apprendre quelque chose, nous voulons pouvoir décrire, nous voulons pouvoir nous positionner, nous voulons savoir si quelque chose est meilleur ou pire. Nous aimons tellement comparer. Ce besoin de sécurité par des points de référence. Nous appelons cela des points de référence, tout ce que je viens de nommer, cette pensée comparative, plus haut, plus bas, plus grand, plus petit, meilleur, pire, pur, impur, prisonnier, non prisonnier - tout cela sont des points de référence, moi et les autres.

Cet être où il n'est plus question de points de référence, où nous n'en créons plus, est le véritable défi. Et permettre ne serait-ce qu'un peu de cela est incroyablement transformateur. Je voudrais vous inviter à nouveau à le faire. Je voudrais vous inviter une fois de plus à utiliser votre précieux temps de pratique avec tant de sagesse, à utiliser tout ce que vous pratiquez avec tant de sagesse pour aller à l'essence, pour ressentir le véritable, la nature fondamentale de l'être.

On dit toujours que la vacuité est l'essence. La vacuité, la nature vide signifie qu'il n'y a justement aucun point de référence, rien de tangible, que personne ne peut s'appuyer sur quoi que ce soit. Que la véritable découverte du Dharma est une non-découverte, la découverte qu'il n'y a rien à saisir, rien à découvrir, et que nous n'avons pas besoin de nous préoccuper de savoir qui meurt et où nous allons. Il y a des traditions bouddhistes, comme le zen par exemple, qui ne parlent plus du tout de la réincarnation, parce que ce n'est pas vrai. En même temps, c'est vrai, parce que lorsque nous sommes en chemin dans les schémas, tout ce qui se passe est très prévisible.

Ne jouez donc pas cette explication sur le niveau conditionné de l'être contre l'explication sur la nature non conditionnée de l'être. Tout cela est vrai en même temps. C'est ce qui est beau pour moi, lorsque nous suivons ce chemin, maintenant aussi marqué par les enseignements bouddhistes traditionnels, avec les enseignements sur la nature ultime, nous n'avons jamais besoin de jouer le niveau conditionné des formes contre l'aspect non conditionné de l'être, ce que nous appelons la nature vide. Jamais. Ils sont toujours ensemble.

Si nous les comprenons bien, nous comprenons en fait le monde entier et comment le monde fonctionne, comment les êtres vivants deviennent ce qu'ils sont, comment la liberté est possible et comment l'être enchevêtré est possible en même temps.

C'était encore une fois mon résumé de ce que nous avons partagé cette semaine. Et une occasion de plus de nous rappeler à tous ce qu'on entend par Ekayāna. Cela sonne toujours bien, au-delà des traditions. Mais il n'est possible d'être large et d'échanger avec de nombreuses traditions que si nous sommes bien familiarisés avec l'essence. C'est alors que tout devient facile. Nous avons alors les moyens de nous comprendre les uns les

autres.

Oui, je vous remercie de votre attention.

Merci beaucoup à Ulrike Solzbacher pour la transcription et la mise en page !